Cybex Arc Trainer® 425A
Bedienungsanleitung

Herz-Kreislauf-Trainingssystem

Artikelnummer 5425A-1 R

www.cybexinternational.com

Cybex Arc Trainer® 425A
Bedienungsanleitung

Herz-Kreislauf-Trainingssystem

Artikelnummer 5425A-1 R

Cybex® und das Cybex Logo sind eingetragene Marken von Cybex International, Inc. Polar® ist eine eingetragene Marke von Polar.

Arc Trainer® ist ein eingetragene Warenzeichen von Cybex®.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Cybex International, Inc. gewährt keine Sicherheiten oder Garantien in Bezug auf den Inhalt dieses Handbuchs. Wir behalten uns das Recht vor, dieses Dokument bzw. das hierin beschriebene Produkt jederzeit und ohne Vorankündigung zu ändern, ohne die Verpflichtung einzugehen, Personen von solchen Änderungen zu benachrichtigen.

© 2010, Cybex International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Gedruckt in den Vereinigten Staaten von Amerika.

10 Trotter Drive Medway, MA 02053, USA • 888-462-9239 • +1 508 533 4300 • FAX +1 508 533 5183
www.cybexinternational.com • techhelp@cybexintl.com • techpubs@cybexintl.com • 5425A-1 R • May 2010

Über dieses Handbuch

Jedes Gerät wird mit einer Bedienungsanleitung geliefert. Zusätzliche Exemplare dieser Anleitung oder eines anderen Cybex-Handbuchs können wie folgt bestellt werden:

- Senden Sie Bestellungen per Fax an +1-508-533-5183 oder wenden Sie sich telefonisch an den Cybex Kundendienst unter +1-888-462-9239.
- International telefonisch beim Cybex-Kundendienst unter +1 508 533 4300.

Weitere Informationen sind im Internet unter www.cybexinternational.com oder per E-Mail unter techhelp@cybexintl.com erhältlich.

Einhaltung der FCC-Vorschriften

! WARNUNG: ***Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen, die nicht ausdrücklich von der für die Einhaltung dieser Vorschriften zuständigen Behörde genehmigt wurden, können die Genehmigung zur Verwendung dieses rückgängig machen.***

Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse B. Diese Grenzwerte dienen dem angemessenen Schutz vor schädlicher Strahlung bei Installation in Wohngebäuden. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie, die bei unsachgemäßer Installation und Verwendung durch Strahlungen Funkstörungen verursachen kann. Es gibt jedoch keine Garantie dafür, dass bei bestimmten Installationen keine Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät Störungen des Radio- oder Fernsehempfangs verursacht (was durch Ein- und Ausschalten der Geräte geprüft werden kann), sollte der Benutzer versuchen, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:

- Neuausrichtung oder -aufstellung der Empfangsantenne.
- Vergrößerung des Abstands zwischen Trainingsgerät und Empfänger.
- Anschluss des Trainingsgeräts an eine Steckdose eines anderen Stromkreises als den des Radios/Fernsehers.
- Konsultation des Vertragshändlers oder eines erfahrenen Rundfunk-/Fernsehtechnikers.

Inhaltsverzeichnis

Titelseiten
Über dieses Handbuch i
Einhaltung der FCC-Vorschriften i
Inhaltsverzeichnis iii

1 Sicherheit
Wichtiger Hinweis zur Netzspannung.....1-1
Erdungsanweisungen 1-1
Wichtige Sicherheitshinweise 1-2
Sicherheitsaufkleber 1-4

2 Technische Daten
Spezifikationen.....2-1

3 Bedienung
Verwendete Begriffe und Symbole 3-1
Kurzanleitung.....3-2
Detaillierte Bedienungsanleitung 3-2
Arc-Trainer 425A stoppen.....3-5
Präsenz-Erkennung 3-5
Einstellungen während des Trainings.....3-5
Angezeigte Daten 3-6
Anzeige der Herzfrequenz.....3-7
Herzfrequenz-LED 3-7
Verwendung der Programme.....3-8
Manueller Modus 3-9
Das Programmprofil.....3-9
Bewegungsbereich 3-9
Geschwindigkeitsintervall 1 3-11
Geschwindigkeitsintervall 2 3-13
Hügel-Intervall.....3-14
Täler.....3-16
Rampen 3-18
Hügel.....3-20
Gewichtsreduktion 3-22
Kardio.....3-24

4 Vorbeugende Wartung
Vorsichtsmaßnahmen 4-1
Regelmäßige Wartungsmaßnahmen 4-1
Arc Trainer 425A reinigen 4-2
Wartung der Antriebsriemen 4-3
Schmierung.....4-4
Umgebungsbedingungen.....4-4
Lagerung.....4-4

5 Zusammenbau und Einstellung
Warnhinweise / Vorsichtsmaßnahmen 5-1
Auswahl und Vorbereitung des Aufstellungsorts 5-1
Elektrikanforderungen.....5-2
Arc Trainer 425A zusammenbauen 5-2
Funktionsprüfung 5-10
Einstellung von Betriebsoptionen 5-11

6 Kundendienst
Kontaktinformationen.....6-1
Seriennummer und Netzspannung.....6-1
Rückgabegenehmigung (RMA) 6-2
Beschädigte Teile.....6-3
Bestellinformationen 6-3
Teileliste - Gerät.....6-4
Explosionszeichnung - Gerät 6-5
Explosionszeichnung - Gerät 6-6
Explosionszeichnung - Gerät 6-7
Teileliste - Konsolenbaugruppe.....6-8
Explosionszeichnung - Konsolenbaugruppe.....6-9
Teileliste - Antriebsbaugruppe.....6-10
Explosionszeichnung - Antriebsbaugruppe.....6-11
Schaltplan 6-13

1 – Sicherheit

WICHTIG: *Vor Verwendung des Geräts alle Anweisungen und Vorsichtsmaßnahmen lesen.*

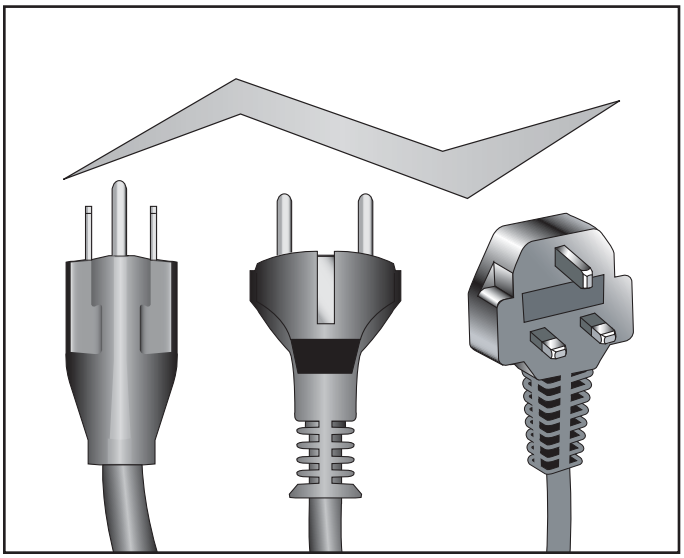
Wichtiger Hinweis zur Netzspannung

Vor dem Anschluss des Netzkabels an eine Steckdose sicherstellen, dass die Netzspannung am Aufstellungsort mit der Spannung des gelieferten Gerätes übereinstimmt. Die Elektrikanforderungen des Geräts schreiben den Anschluss des Geräts an einen geerdeten Stromkreis gemäß der folgenden Nennwerte vor: 115 V AC ±5 %, 50/60 Hz, 15 A oder 230 V AC ±10 %, 50/60 Hz und 10 A. Die genauen Spannungsanforderungen sind auf dem entsprechenden Aufkleber des Geräts zu finden.

WARNUNG : Dieses Gerät darf nicht mit einem Netzspannungsadapter verwendet werden. Dieses Gerät darf nicht mit einem Verlängerungskabel verwenden.

Erdungsanweisungen

Dieses Gerät muss geerdet werden. Bei einer Störung oder einem Ausfall des Geräts gewährleistet die Erdung einen Stromableitungspfad mit dem geringsten Widerstand, wodurch das Risiko eines Stromschlags reduziert wird. Dieses Produkt ist mit einem Netzkabel mit Schutzleiter und einem Schukostecker ausgestattet. Den Netzstecker in eine Steckdose einstecken, die in Übereinstimmung mit allen geltenden Richtlinien installiert und geerdet wurde.



AW-19624
115 V AC

AW-19625
230 V AC

AW-19626
230 V AC

AW-19627
100 V AC

GEFAHR! : Der falsche Anschluss des Schutzleiters (Erdung) kann zu einem Stromschlag führen. Bei Fragen zum ordnungsgemäßen Erdungsanschluss des Geräts einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker zu Rate ziehen. Netzkabel und -stecker dürfen ausschließlich von einem qualifizierten Elektriker modifiziert werden. Cybex ist nicht für Verletzungen oder Schäden aufgrund der Modifizierung des Netzkabels und -steckers verantwortlich.

Das Gerät ist für den Anschluss an einen geerdeten Stromkreis gemäß der folgenden Nennwerte vorgesehen: 115 V AC ±5 %, 50/60 Hz, 15 A oder 230 V AC ±10 %,50/60 Hz und 10 A. Stellen Sie sicher, dass die Konfiguration von Steckdose und Netzstecker des Geräts übereinstimmt. einen Erdungsadapter verwenden, um das Netzkabel an eine nicht geerdete Steckdose anzuschließen.

Wichtige Sicherheitshinweise

(Diese Anweisungen bitte aufbewahren.)

GEFAHR: Um das Risiko von Stromschlägen zu minimieren, dieses Gerät sofort nach der Verwendung und vor der Reinigung vom Netz trennen.

WARNUNG: Missachtung dieser Vorsichtsmaßnahmen kann schwere Verletzungen verursachen. Um das Risiko von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen und Verletzungen zu minimieren:

Sicherheitsvorkehrungen für den Benutzer

- Kinder vom Trainingsgerät fernhalten. Jugendliche und behinderte Personen beaufsichtigen.
- Vor Verwendung des Geräts alle Anweisungen lesen.
- Vor dem Absteigen warten, bis die Pedale zum Stillstand gekommen sind.
- Vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen lassen.
- Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl oder Schmerzen auftreten, das Training sofort abbrechen.
- Vor Verwendung des Geräts die Bedienungsanleitung und alle am Gerät angebrachten Vorsichtsmaßnahmen lesen und befolgen.
- Beim Training KEINE losen oder herabhängenden Kleidungsstücke tragen.
- Körperteile, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fernhalten.
- Die Griffe zur Verbesserung der Stabilität und Balance verwenden.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 160 kg. Dieses Gewicht NICHT überschreiten.
- Beschädigte, abgenutzte oder unleserliche Sicherheitsaufkleber ersetzen.
- Jegliche Fehlfunktionen, Schäden oder Reparaturen einer zuständigen Person melden.

Sicherheitsvorkehrungen für den Betreiber

- Sicherstellen, dass alle Sicherheitsvorkehrungen vom Benutzer eingehalten werden.
- Vor Verwendung des Geräts die Bedienungsanleitung gründlich lesen und befolgen.
- Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer in die ordnungsgemäße Verwendung des Trainingsgeräts eingewiesen werden.
- Stellen Sie sicher, dass alle Geräte auf einer stabilen, waagrechten Oberfläche aufgestellt und betrieben werden. Keine Geräte auf einer unebenen Oberfläche installieren.

- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz für den sicheren Zugang und Verwendung des Geräts vorhanden ist.

- Führen Sie regelmäßige Wartungsüberprüfungen am Trainingsgerät durch. Besonders auf Bereiche mit Verschleißteilen wie (aber nicht beschränkt auf) Seile, Gurtenscheiben, Gurten und Griffe achten.

- Verschlissene oder beschädigte Komponenten unverzüglich austauschen. Falls abgenutzte oder beschädigte Komponenten nicht unverzüglich ersetzt werden können, nehmen Sie das Gerät außer Betrieb, bis es repariert wurde.

- Keine Reparaturen an der Elektrik oder Mechanik durchführen. Servicearbeiten von qualifiziertem Personal durchführen lassen. In den USA können Sie den Cybex-Kundendienst unter 888 462 9239 gebührenfrei anrufen. Außerhalb der USA können Sie den Cybex-Kundendienst unter +1 508 533 4300 anrufen.

- Vor Durchführung von Servicearbeiten das Gerät vom Netz trennen.

- Alle durchgeführten Wartungsmaßnahmen in ein Reparaturprotokoll eintragen.

- Zur Wartung/Reparatur des Geräts ausschließlich von Cybex gelieferte Komponenten verwenden.

- Ausschließlich von Cybex empfohlenes Zubehör am Gerät installieren.

- Das Gerät nicht verwenden, wenn: (1) das Netzkabel beschädigt ist; (2) das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert oder (3) das Gerät fallengelassen bzw. anderweitig beschädigt wurde. In diesem Fall an einen qualifizierten Techniker wenden.

- Elektrisch betriebene Geräte nicht an einem feuchten oder nassen Ort verwenden.

- Das Gerät nicht in Räumen benutzen, wo Sprühprodukte oder Sauerstoff verwendet werden.

- Das Gerät nicht im Freien verwenden.

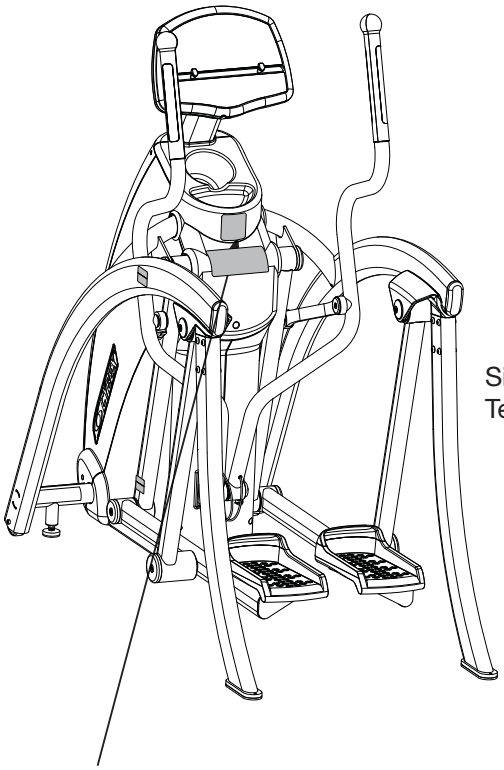
HINWEIS: *Die Durchführung von regelmäßigen Wartungsmaßnahmen liegt in der alleinigen Verantwortung des Benutzers / Eigentümers oder Betreibers.*

Sicherheitsaufkleber

Vor Verwendung des Geräts folgende Anweisungen durchlesen und befolgen:

HINWEIS: *Abgenutzte oder beschädigte Aufkleber wie folgt bestellen/ersetzen: Senden Sie Bestellungen per Fax an +1-508-533-5183 oder wenden Sie sich telefonisch an den Cybex Kundendienst unter +1-888-462-9239. (gebührenfrei in den USA) oder unter +1 508 533 4300 (von außerhalb der USA).*

Diese Aufkleber weisen auf eine potenziell gefährliche Situation hin, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen kann, wenn sie nicht vermieden wird. Die Sicherheitsaufkleber sind unten abgebildet.



Sicherheitsaufkleber
Teilenummer 425A-495-1

WARNUNG

MISSACHTUNG DIESER WARNHINWEISE KANN SCHWERE VERLETZUNGEN VERURSACHEN

Kinder vom Trainingsgerät fernhalten. Jugendliche und behinderte Personen beaufsichtigen.

Vor Verwendung des Geräts alle Anweisungen lesen.

Vor dem Absteigen warten, bis die Fußplatten zum Stillstand gekommen sind.

Vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen lassen.

Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl oder Schmerzen auftreten, das Training sofort abbrechen.

Die Oberfläche der Fußplatten sauber und trocken halten.

Vor Verwendung des Geräts die Bedienungsanleitung und alle am Gerät angebrachten Vorsichtsmaßnahmen lesen und befolgen.

Beim Training KEINE losen oder herabhängenden Kleidungsstücke tragen.

Körperteile, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fernhalten.

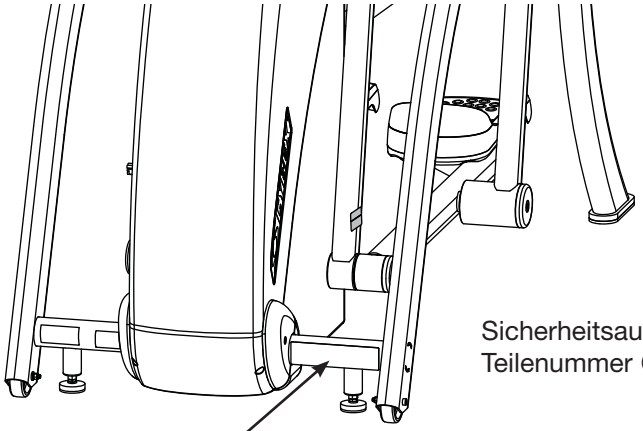
Die Handläufe zur Verbesserung der Stabilität und Balance verwenden.

Das Gerät NICHT benutzen, wenn das Gewicht des Benutzers 160 kg (350 lbs.) überschreitet. Dies ist das maximal zulässige Benutzergewicht.

Beschädigte, abgenutzte oder unleserliche Sicherheitsaufkleber ersetzen.

Jegliche Fehlfunktionen, Schäden oder Reparaturen einer zuständigen Person melden.

425A-495-1 B

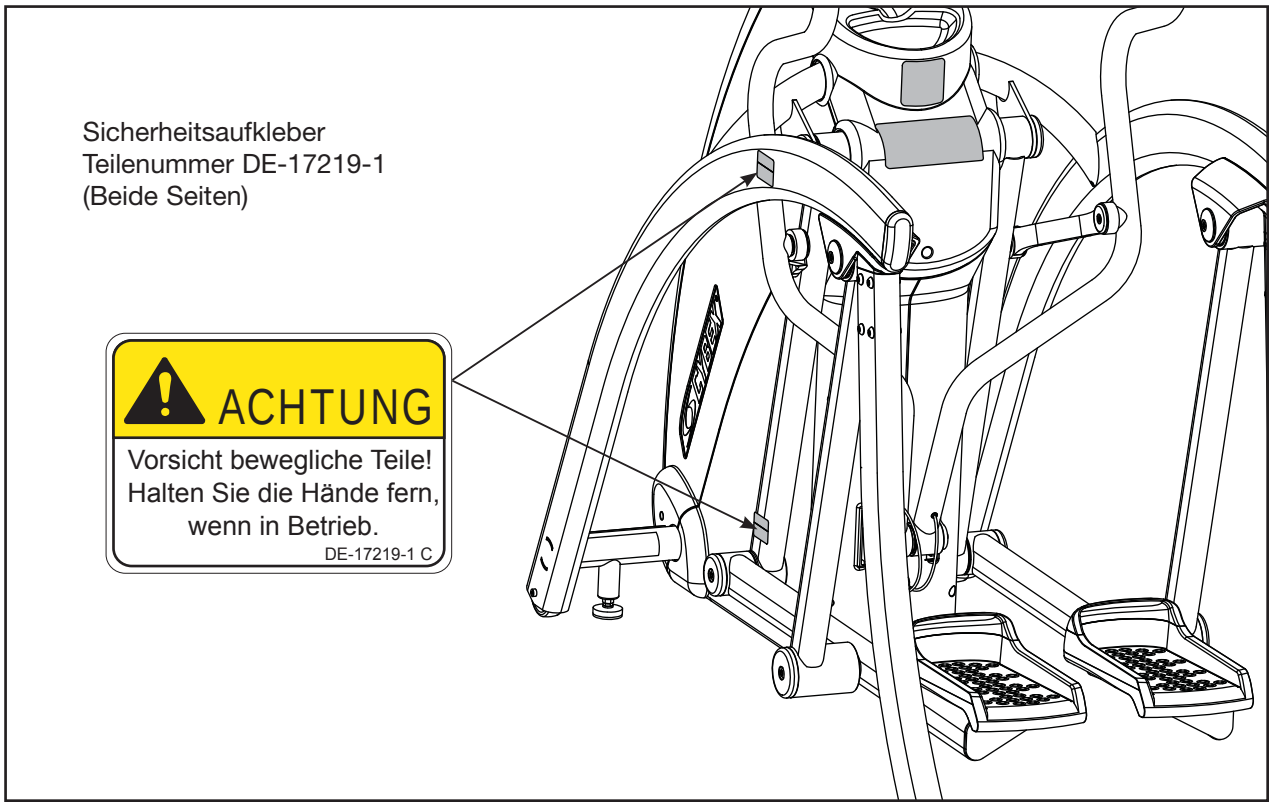


Sicherheitsaufkleber
Teilenummer CM000240

WARNING WARNUNG 警告 ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
AVERTISSEMENT ADVERTENCIA VARNING

DISCONNECT POWER BEFORE SERVICING.	DÉBRANCHEZ L'ALIMENTATION AVANT DE FAIRE L'ENTRETIEN	VOR SERVICEARBEITEN NETZSTECKER ZIEHEN.	CORTE LA ENERGIA ELECTRICA ANTES DE REPARAR.	修理点検の前に電源を切って下さい。	KOPPLA IFRÅN STRÖMMEN INNAN SERVICE UTFÖRS.	ОТКЛЮЧИТЕ ПИТАНИЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К ОБСЛУЖИВАНИЮ.

CM000240 F

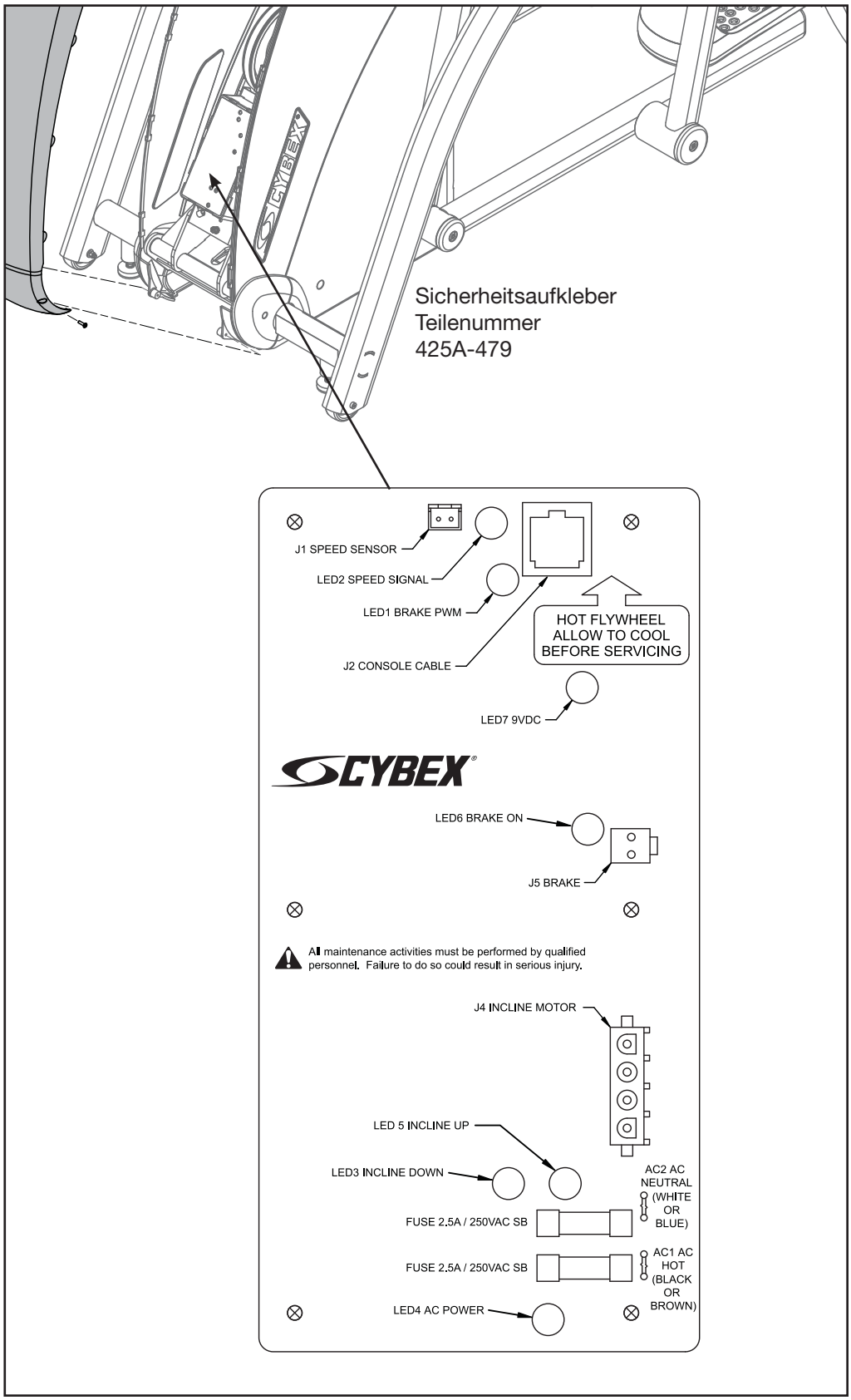


Sicherheitsaufkleber
Teilenummer DE-17219-1
(Beide Seiten)

ACHTUNG

Vorsicht bewegliche Teile!
Halten Sie die Hände fern,
wenn in Betrieb.

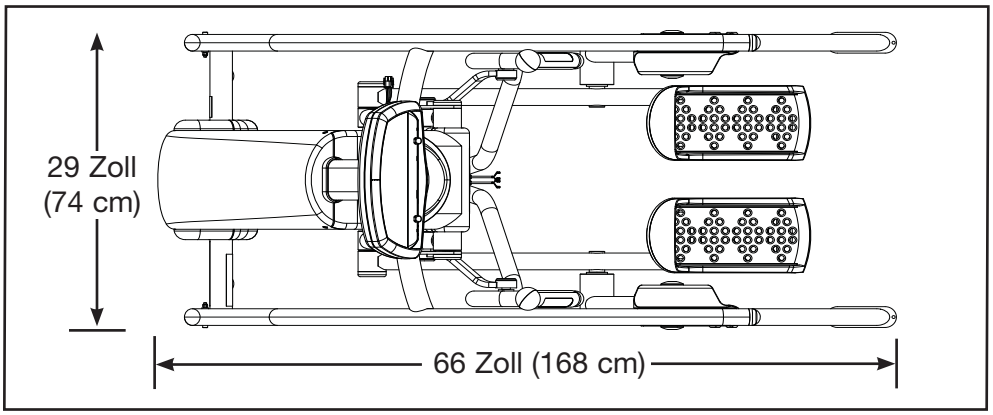
DE-17219-1 C


Sicherheitsaufkleber
Teilenummer
425A-479
J1 SPEED SENSOR
LED2 SPEED SIGNAL
LED1 BRAKE PWM
J2 CONSOLE CABLE
HOT FLYWHEEL
ALLOW TO COOL
BEFORE SERVICING
LED7 9VDC
CYBEX
LED6 BRAKE ON
J5 BRAKE
All maintenance activities must be performed by qualified personnel. Failure to do so could result in serious injury.
J4 INCLINE MOTOR
LED 5 INCLINE UP
LED3 INCLINE DOWN
AC2 AC NEUTRAL (WHITE OR BLUE)
FUSE 2.5A / 250VAC SB
FUSE 2.5A / 250VAC SB
AC1 AC HOT (BLACK OR BROWN)
LED4 AC POWER

2 - Technische Spezifikationen

Spezifikationen

Länge:	168 cm (66 Zoll).
Breite:	74 cm (29 Zoll)**.**
Höhe:	102 cm (40 Zoll).
Gewicht des Geräts:	204 kg (380 Pfund).
Versandgewicht:	215 kg (420 Pfund).
Steigungsstufen:	11 (Von 0 - 10 in 1er Schritten angegeben).
Widerstandsstufen:	81 (Von 0 - 80 % in 1er Schritten angegeben).
Schrittlänge:	58 cm (23 Zoll) fixe Länge.
Programme:	Quick Start plus Manuell, Gewichtsabnahme, Kardio, Geschwindigkeits-intervall 1, Geschwindigkeitsintervall 2, Hügelintervall, Täler, Rampen, Hügel und Kalorienziel.
Konsolen-Funktionen:	Programm-Punktmatrix, Großes 0,62-Zoll LED-Display für Distanz, Kalorien, Kalorien/Stunde, METS, Watt, Umdrehungen pro Minute und Herzfrequenz. Untere Konsole: LED-Anzeige des Widerstandes und Zeitanzeige (zwei Funktionen) und Steigung.
Herzfrequenz-Funktionen:	Integrierter drahtloser Herzfrequenzempfänger (Sender nicht enthalten) und Handsensoren zur Herzfrequenz-Kontrolle.
Rahmenfarben:	Standard: Weiße Textur, schwarze Textur, Metallton Gold, schwarzes Chrom, glitzerndes Platin. Sonderausführung: Beliebige Farbkombinationen verfügbar.
Widerstandsbereich:	600 Watt.
Maximales Benutzergewicht:	160 kg (350 Pfund).
Elektrische Leistung:	115 V AC 50/60 Hz 2 A (230 V AC 50/60 Hz 1 A).
Leistung der Steckdose:	4 A (oder 5 A außerhalb der USA).
Netzanforderungen:	Ein geerdeter Stromkreis gemäß einen der folgenden Nennwerte: • 115 V AC ±5 %, 50/60 Hz, 15 A • 230 V AC ±10%, 50/60 Hz, 10 A
Optionen:	Kanalwahl und Lautstärkeregler am unteren Schalterfeld für integriertes Audio/Video.



Leerseite

3 - Bedienung

Vor Verwendung des Geräts alle Anweisungen und Vorsichtsmaßnahmen lesen und befolgen. Sicherheitsrelevante Informationen sind in Kapitel 1 enthalten.

Verwendete Begriffe und Symbole

Dieser Abschnitt listet einige der in diesem Kapitel häufig verwendeten Begriffe und Symbole auf. Weitere Begriffe und Symbole sind an der entsprechenden Stelle in diesem Kapitel aufgelistet.

Standby-Modus - Dieser Modus ist aktiv, wenn das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist und nicht benutzt wird. Im *Standby-Modus* erscheint ein schlagendes Herz im Bedienfeld.

Programmierungsmodus - Dieser Modus wird aufgerufen, wenn der Benutzer eine Programmtaste drückt. Nach Aufrufen eines Programms blinken die LEDs, um den Benutzer zur Auswahl der entsprechenden Einstellungen aufzufordern.

Aktiver Modus - Dieser Modus wird sofort nach Drücken der Taste **Quick Start** *(Manueller Modus)* oder nach Abschluss des *Programmierungsmodus aufgerufen.* Der Beginn des *Aktiven Modus* wird durch einen 3 Sekunden dauernden Countdown angezeigt. Der *Aktive Modus* wird beibehalten, bis der Benutzer das Ende eines Trainingsprogramms erreicht oder die Taste **Pause/Ende** drückt.

Quick Start - Dieser Modus wird durch Drücken der Taste **Quick Start** aufgerufen. **Quick Start** überspringt den *Programmierungsmodus* und versetzt das Gerät sofort in den *Manuellen Modus.*

Manueller Modus - Dieser Modus wird sofort nach Drücken der Taste **Quick Start** oder nach Drücken der Programmtaste **Manuell** aufgerufen. Im *Manuellen Modus* können Sie den **Widerstand** und die **Zeit** eines Trainings anpassen und Ihr **Gewicht** eingeben, indem Sie die entsprechenden Tasten drücken. ***HINWEIS:*** *Der Manuelle Modus unterscheidet sich vom Manuell-Programm. Weitere Informationen sind im Abschnitt „Manuell“ in diesem Kapitel zu finden.*

Trainingsbilanz - Dieser Modus wird aufgerufen, wenn der Benutzer die Taste **Pause/Ende** einmal drückt bzw. automatisch am Ende eines Programms oder wenn der Benutzer 25 Sekunden lang mit der Bewegung aufhört. Die während der letzten Trainingssitzung aufgezeichnetenstatistischen Daten werden 20 Sekunden lang (Standardeinstellung) angezeigt oder bis die Taste **Pause/Ende** erneut gedrückt wird. ***HINWEIS:*** *Die Standardeinstellung von 20 Sekunden kann geändert werden. Siehe „Einstellung von Betriebsoptionen“ in Kapitel 5.*

Pause-Modus - Dieser Modus wird aufgerufen, wenn der Benutzer 25 Sekunden lang mit der Bewegung aufhört oder die Taste **Pause/Ende** einmal drückt. Bei Anzeige der *Trainingsbilanz* können Sie die Taste **Quick Start** drücken, um das Training im *Manuellen Modus* fortzusetzen. Zeit, Kalorienverbrauch und andere kumulierte Daten werden gespeichert und fortgeschrieben.

Λ V **-** Mit diesen Tasten werden **Zeit, Stufe** oder **Gewicht** erhöht bzw. verringert.

Λ V -Diese Tasten dienen zum Erhöhen bzw. Verringern der **Steigung**.

+ - - Diese Tasten dienen zum Erhöhen (**+**) bzw. Verringern (**-**) des **Widerstandes**.

Kurzanleitung

HINWEIS: *Das maximale Benutzergewicht beträgt 160 kg (350 Pfund).*

Der folgende Abschnitt bietet einen Überblick über die Bedienung des Geräts. Weitere Informationen sind in der *Detaillierten Bedienungsanleitung* in diesem Kapitel zu finden. ***HINWEIS:*** *Zeiten, die in diesem Kapitel angegeben sind, zeigen die Gerätevorgaben. Um die Vorgaben zu ändern, siehe „Einstellung von Betriebsoptionen“ in Kapitel 5.*

1. Beim Platzieren der Füße auf den Pedalen die Griffe umfassen, um die Stabilität zu verbessern.

2. Eine Programmtaste oder die Taste **Quick Start** drücken, um die Einstellungsschritte zu überspringen und sofort zu beginnen.

3. Wenn eine Programmtaste zur Auswahl eines Programms gedrückt wird, erscheint je nach gewähltem Programm eine Aufforderung zur Eingabe von **Zeit, Gewicht** und **Stufe.** Diese Werte mit den Pfeiltasten Λ V einstellen und mit **Eingabe** bestätigen. ***WICHTIG: Geben Sie Ihr aktuelles Gewicht ein.*** *Die* **Widerstandstasten + / -** *berechnen den richtigen Widerstand zu Ihrem Gewicht. Ihr Training kann sich zu einfach oder zu schwierig anfühlen, wenn Sie nicht das aktuelle Gewicht eingegeben haben.*

4. Das Gerät beginnt einen Countdown („3...2...1“). Dann wird der Widerstand entsprechend dem ausgewählten Programm erhöht.

5. Mit dem Treten der Pedale beginnen.

6. Drücken Sie die **Widerstandstasten + / -** , um die Belastung jederzeit zu ändern. Die aktuelle Einstellung des Widerstands wird in der rechten Anzeige angezeigt.

7. Drücken Sie die **Steigungstasten *Λ V*** , um die Steigung jederzeit zu ändern. Die aktuelle Einstellung der Steigung wird in der linken Anzeige angezeigt.

8. Die Taste **Pause/Ende** kann jederzeit gedrückt werden.

WARNUNG: Vor dem Absteigen warten, bis alle beweglichen Teile zum Stillstand gekommen sind.

9. Vor dem Absteigen warten, bis die Pedale zum Stillstand gekommen sind. Beim Absteigen vom Gerät die Griffe umfassen, um die Stabilität zu verbessern.

Detaillierte Bedienungsanleitung

HINWEIS: *Das maximale Benutzergewicht beträgt 160 kg (350 Pfund).*

1. Das Netzkabel in die Steckdose eines geerdeten Stromkreises stecken, der wie folgt ausgelegt ist: 115 V AC ±5 %, 50/60 Hz, 15 A oder 230 V AC ±10 %, 50/60 Hz, 10 A.

2. Beim Platzieren der Füße auf den Pedalen die Griffe umfassen, um die Stabilität zu verbessern.

3. An dieser Stelle können sie ein bestimmtes Programm wählen oder die Taste **Quick Start** drücken, um den *Programmierungsmodus* zu überspringen und den *manuellen Modus* aufzurufen.

Zur Auswahl eines Programms drücken Sie eine Programmtaste so lange, bis das gewünschte Programm angezeigt wird. Nach Aufrufen eines Programms blinken die LEDs, um den Benutzer zur Auswahl der entsprechenden Einstellungen aufzufordern. Dieser Schritt wird als *Programmierungsmodus* bezeichnet. Wenn an dieser Stelle die Taste **Quick Start** gedrückt wird, verwendet das Programm alle Standardwerte. Wenn 10 Sekunden lang keine Taste gedrückt wird, wird der erste Standardwert akzeptiert. Nach weiteren 10 Sekunden wird der jeweils nächste Standardwert akzeptiert, und so fort bis zum letzten Standardwert. Das Programm ruft den *Aktiven Modus* erst auf, nachdem die Taste **Enter** oder **Quick Start** gedrückt wurde. Wenn nach Anzeige des letzten Standardwertes 20 Sekunden lang keine Taste gedrückt wird, kehrt das Gerät in den *Standby-Modus* zurück.

Wenn Sie die Taste **Quick Start** drücken, anstatt ein Programm auszuwählen, wird der *Manuelle Modus* aufgerufen.

HINWEIS: *Im Manuellen Modus erscheinen keine Eingabeaufforderungen.* Im *Manuellen Modus* **können Widerstand** und **Steigung** eines Trainings angepasst und das **Benutzergewicht** eingegeben werden, indem die entsprechenden Tasten gedrückt werden.

WICHTIG: *Geben Sie Ihr aktuelles Gewicht ein. Die* **Widerstandstasten + / -** *berechnen den richtigen Widerstand zu Ihrem Gewicht. Ihr Training kann sich zu einfach oder zu schwierig anfühlen, wenn Sie nicht das aktuelle Gewicht eingegeben haben. Die genaue Berechnung des Kalorienverbrauchs erfordert, dass der Benutzer vor Beginn des Trainings sein Gewicht (inkl. Kleidung) eingibt.*

HINWEIS: *Nach jeder Einstellung die Taste* ***Eingabe*** *drücken.*

Wenn Sie den *Programmierungsmodus* oder den *Manuellen Modus* aufrufen, bewegt sich das Gerät leicht. Dadurch wird die freie Beweglichkeit des Geräts erreicht.

4. Das Gerät beginnt einen Countdown („3...2...1“) und für jeden Zählwert ertönt ein Ton. Beim Erreichen von (1) ertönt ein längerer Signalton. Abhängig davon, welches Programm oder welche Stufe Sie ausgewählt haben, kann sich der Widerstand erhöhen und die Steigung zu- oder abnehmen.

5. Die vier Anzeigen beobachten. (Siehe Abbildung 1):

Die linke untere Anzeige stellt die aktuelle Steigung blinkend dar, bis die gewünschte Steigung erreicht wird. Anschließend kehrt die Anzeige zur Zeit zurück. Während des Trainings wird die Zeit im Format Minuten:Sekunden angezeigt. Wenn die Trainingsdauer 60 Minuten überschreitet, wird die Zeit nur noch in Minuten angezeigt.

Die aktuelle Einstellung des Widerstands wird in der unteren rechten Anzeige angezeigt.

Die mittlere obere Anzeige beginnt auf der linken Seite mit der Anzeige des gewählten Programmprofils.

Die mittlere Anzeige zeigt die Trainingsbilanz oder einstellbare Werte an. Dabei werden **Entfernung**, **Kalorien, Kalorien pro Stunde, MET (metabolisches Äquivalent), Watt** und **Schritte pro Minute nacheinander (jeweils drei Sekunden lang) angezeigt**. Die Taste **alle Abfragen (Scan)** drücken, um diese Funktion ein- bzw. auszuschalten.

HINWEIS: *Die Herzfrequenz wird nur abgerufen, wenn der Benutzer die Handsensoren umfasst oder den Polar-kompatiblen Herzfrequenzsender trägt. Siehe Abbildung 1.*

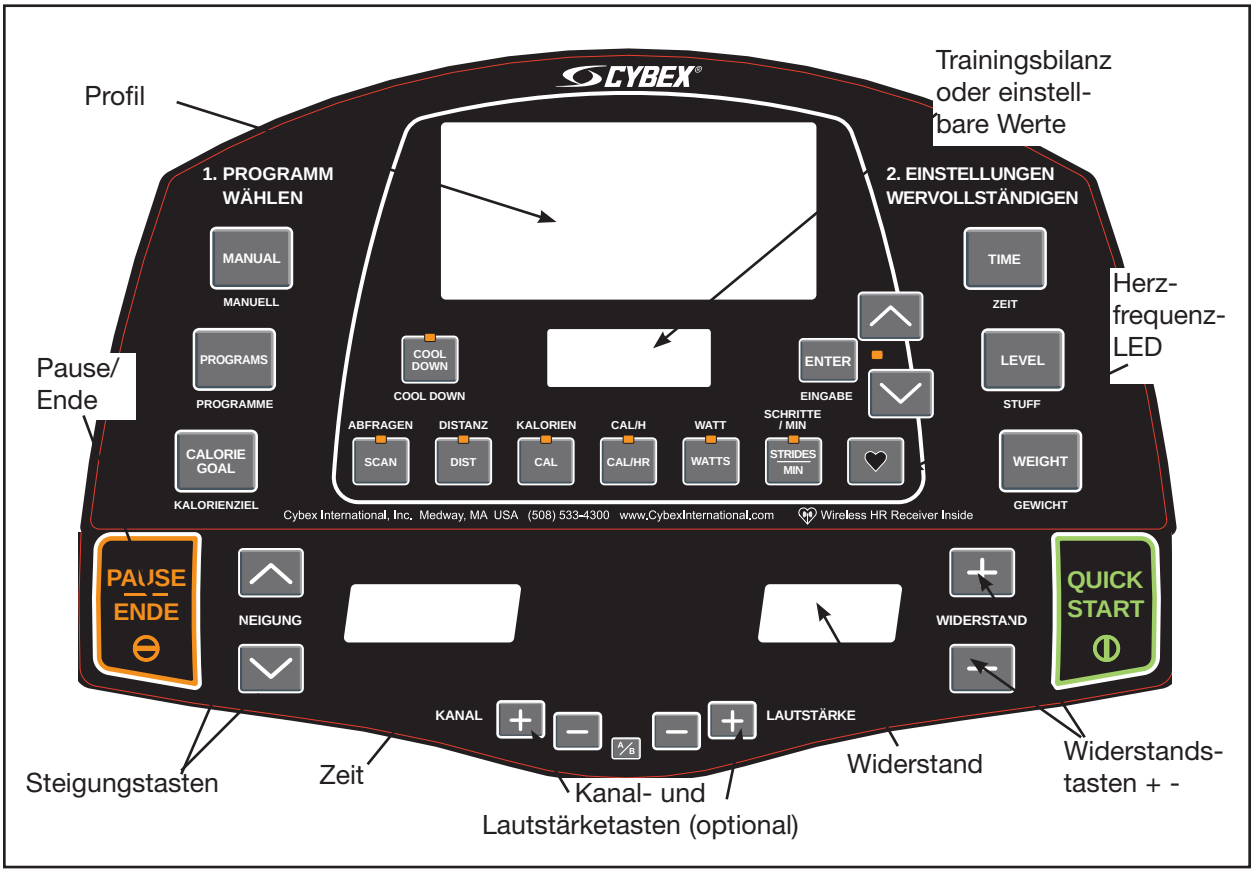


Abbildung 1

6. Drücken Sie die **Widerstandstasten + / -** , um die Belastung jederzeit zu ändern. Die Taste **+** drücken, um die Belastung zu erhöhen. Die Taste **-** drücken, um die Belastung zu verringern. In der rechten Anzeige wird die momentane Stufe in Schritten von 1 zwischen 0 und 80 angezeigt.

7. Die Tasten **Steigung Λ V** drücken, um die Steigung jederzeit zu ändern. In der linken Anzeige wird die momentane Steigung (nur während sie angepasst wird) in Schritten von 1 zwischen 0 und 10 angezeigt.

8. Die Taste **Pause/Ende** kann jederzeit gedrückt werden, um das Training abzubrechen. Die Taste **Pause/Ende** einmal drücken, um das Training zu beenden und die *Trainingsbilanz* aufzurufen. Wenn Sie die Taste **Pause/Ende** einmal drücken, stellt das Gerät die Steigung auf Stufe 0 (Ausgangseinstellung) zurück. Die Taste **Pause/Ende** zweimal drücken, um die *Trainingsbilanz* zu löschen und in den Standby-Modus zurückzukehren.

9. Wenn ein Programm abgeschlossen wird, zeigt das Gerät einen Countdown („3...2...1“) an und für jeden Zählwert ertönt ein Ton. Die Trainingsbilanz wird 20 Sekunden lang (Standardeinstellung) oder bis die Taste **Pause/Ende** gedrückt wird, angezeigt.

HINWEIS: *Die Erhöhung oder Verringerung der Geschwindigkeit ist von der rascheren oder langsameren Bewegung des Benutzers abhängig.*

WARNUNG: Vor dem Absteigen warten, bis die Pedale zum Stillstand gekommen sind.

10. Vor dem Absteigen warten, bis die Pedale zum Stillstand gekommen sind. Beim Absteigen vom Gerät die Griffe umfassen, um die Stabilität zu verbessern.

11. Das Gerät kehrt in den *Standby-Modus zurück.*

Arc-Trainer 425A stoppen

Die Taste **Pause/Ende** einmal drücken, um das Training für 20 Sekunden (Standardeinstellung) zu unterbrechen und die *Trainingsbilanz aufzurufen.* Wenn Sie mit dem Treten der Pedale aufhören und die Pedale zum Stillstand kommen, kehrt die Steigung auf Stufe 0 (Ausgangseinstellung) zurück, aber es werden alle Trainingseinstellungen und -daten für die vordefinierte Zeit gespeichert. Die Taste **Quick Start** innerhalb der standardmäßig eingestellten Zeit drücken, um das Training wieder aufzunehmen. Wird die Taste **Quick Start** nicht innerhalb der Pausendauer von 20 Sekunden gedrückt, werden die Trainingsdaten gelöscht und die Anzeige kehrt in den *Standby-Modus zurück.*

Die Taste **Pause/Ende** ein zweites Mal drücken, um die Anzeige der Trainingsbilanz zu unterbrechen und die Anzeige in den *Standby-Modus zu schalten.*

HINWEIS: *Die Erhöhung oder Verringerung der Geschwindigkeit ist von der rascheren oder langsameren Bewegung des Benutzers abhängig.*

WARNUNG: Vor dem Absteigen warten, bis die Pedale zum Stillstand gekommen sind.

Absteigen im Notfall: Die folgenden Schritte befolgen, wenn beim Training Schwindelgefühl oder Schmerzen auftreten bzw. um das Gerät im Notfall zu stoppen:

1. Die Griffe als Stützen verwenden.
2. Mit dem Treten der Pedale aufhören.
3. Warten, bis die Pedale zum Stillstand gekommen sind.
4. An den Griffen festhalten und vom Gerät absteigen.

Präsenz-Erkennung

Die Präsenz-Erkennung nutzt die Bewegung der Pedale und jede Eingabe des Benutzers (wie z. B. Drücken einer Taste oder die Herzfrequenz), um Ihre Anwesenheit am Gerät festzustellen. Wenn Sie vom Arc-Gerät absteigen oder sich während eines Trainings nicht bewegen, sind Sie aus Sicht des Gerätes nicht mehr anwesend. Nach der vorgewählten Zeit wird für einige Sekunden im Mittelfenster „run?“ erscheinen, dann wird die Präsenz-Erkennung das Training beenden. Wenn Sie innerhalb der ausgewählten Zeit Quick-Start drücken, können Sie das Training fortsetzen.

Einstellungen während des Trainings

Die Steuertasten in der Anzeige können während des Trainings verwendet werden, um die Stufe, die Steigung oder angezeigte Daten zu ändern.

Änderung der Stufe - Die Stufe kann während eines programmierten Trainings geändert werden. Durch Drücken der Taste **Stufe** wird der momentane Programm- und Stufenstatus angezeigt. Drücken Sie dann die Λ V -Tasten, um die Stufe zu ändern. Die Stufe wird sofort geändert. Es werden weiterhin ohne Unterbrechung Leistungsdaten gesammelt. ***HINWEIS:*** *Falls Sie die Stufe im Manueller Modus ändern, werden die Stufe und der Widerstand sofort geändert.*

Änderung des Widerstands - Drücken Sie die **Widerstandstasten + / -** , um die Belastung in Stufen von 1 zu ändern. Der Widerstandsbereich liegt zwischen 0 und 80. ***HINWEIS:*** *Während des Trainings im Manueller Modus oder bei* ***Quick Start*** *werden die Λ V -Tasten vorübergehend zu Widerstandstasten.*

Ändern der Steigung - Die Tasten **Steigung** drücken, um die Steigung in Schritten von 1 zwischen 0 und 10 zu ändern. Die Steigung erhöht sich in Form eines Bogens im Bereich zwischen 12 und 34,5 Grad. Weitere Informationen sind in *Bewegungsbereich in diesem* Kapitel zu finden.

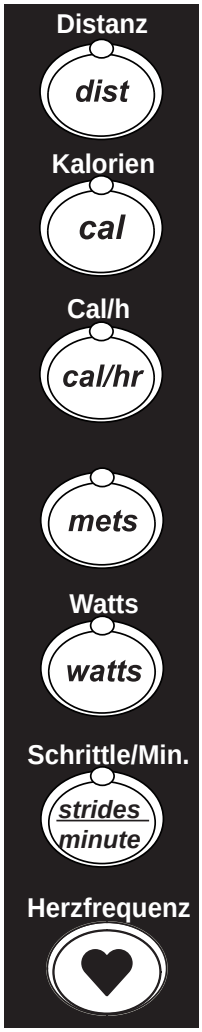
Wechseln von Programmen - Beim Wechseln von Programmen werden die Daten des vorherigen Programms nur beim Wechsel von einem Programm in den *Manuellen Modus* übernommen. Die Daten werden beim Wechsel von einem Programm zu einem anderen oder beim Wechsel vom *Manuellen Modus* in ein Programm nicht übernommen.

Änderung der Trainingsdauer - Die Taste **Zeit** drücken, um die Dauer des Trainingsprogramms zu ändern. Die **Zeit** kann vor oder während des Trainings geändert werden. ***HINWEIS:*** *Die einstellbare Zeit kann durch die standardmäßige* ***Höchstdauer (Max)*** *eines Trainingsprogramms begrenzt sein. Siehe „Einstellung von Betriebsoptionen“ in Kapitel 5.*

Änderung von angezeigten Daten - Die Taste **Abfragen** einmal drücken, um mit der Anzeige einer bestimmten Datengruppe fortzufahren. Die Taste **Abfragen** erneut drücken, um jede Datengruppe nacheinander anzuzeigen. ***HINWEIS:*** *Die automatische Abfragefunktion kann umgeschaltet bzw. ein- oder ausgeschaltet werden. Siehe „Einstellung von Betriebsoptionen“ in Kapitel 5. Falls* ***Abfragen*** *ausgeschaltet ist, wird die Herzfrequenz trotzdem angezeigt werden, falls ein entsprechendes Signal anliegt.*

Angezeigte Daten

Der Arc-Trainer 425A verfolgt während des Trainings folgende Daten:



Entfernung - Die gesamte Entfernung in Meilen oder Kilometern, die während des Trainings zurückgelegt wurde. ***HINWEIS:*** *Dieser Wert wird je nach gewählter Standardeinstellung in englischen oder metrischen Einheiten angezeigt.*

Kalorien - Die gesamten Kalorien, die während des Trainings verbraucht wurden. Die genaue Berechnung des Kalorienverbrauchs erfordert, dass der Benutzer vor Beginn des Trainings sein Gewicht eingibt.

Kalorien pro Stunde - Berechneter Wert der aktuellen Arbeitsbelastung in Kalorien pro Stunde. Die genaue Berechnung des Kalorienverbrauchs erfordert, dass der Benutzer vor Beginn des Trainings sein Gewicht eingibt.

Metabolisches Äquivalent - Gibt die verbrauchte Stoffwechselenergie eines Benutzers an. Ein metabolisches Äquivalent (MET) ist eine grundlegende Maßeinheit, die zum Vergleich der relativen Leistung von Personen und Aktivitäten verwendet wird. Ein MET entspricht ungefähr dem Sauerstoffverbrauch einer Person im Ruhezustand. Beispielsweise geben daher zwei MET das Doppelte dieses Werts an. Wenn eine Person bei vier MET trainiert, verbraucht sie die vierfache Menge an Sauerstoff im Vergleich zum Ruhezustand. Mit der Einheit MET kann das Bergaufwärtsgehen mit Laufen, Radfahren oder anderen Aktivitäten verglichen werden. Weitere Informationen sind unter *Das Programmprofil* in diesem Kapitel zu finden.

Watt - Gibt die Arbeitsbelastung in Watt an.

Schritte pro Minute - Die durchschnittlichen Schritte pro Minute bei der derzeitigen Geschwindigkeit.

Herzfrequenz - Die derzeitige Herzfrequenz des Benutzers. Die Herzfrequenz erscheint nur, wenn ein entsprechendes Signal anliegt. Hierfür entweder die Handsensoren umfassen oder einen Polar-kompatiblen Herzfrequenzsender tragen. Siehe *Herzfrequenz-LED* bzgl. einer Beschreibung der Farben.

Zur Anzeige der aufgezeichneten Daten nach Beendigung eines Programms: Während der *Trainingsbilanz* werden in der Anzeige für 20 Sekunden (Standardeinstellung) nacheinander die gesammelten Trainingsdaten angezeigt. ***HINWEIS:*** *Die Herzfrequenz wird während der Trainingsbilanz nicht angezeigt.*

Anzeige der Herzfrequenz

Damit die Herzfrequenz angezeigt werden kann, muss der Benutzer entweder einen Polar-kompatiblen Herzfrequenzgurt tragen (nicht im Lieferumfang enthalten) oder die Handsensoren umfassen.

Herzfrequenz-Handsensoren - Die Handsensoren an den Griffen umfassen, bis die Herzfrequenz angezeigt wird; dies dauert gewöhnlich weniger als 30 Sekunden. Für beste Ergebnisse die Handsensoren leicht umfassen und sicherstellen, dass die Hände sowohl die vorderen als auch hinteren Sensoren an jedem Griff berühren. ***HINWEIS:*** *Die Handsensoren so gleichmäßig wie möglich mit den Händen umfassen, da jegliche Bewegung den Kontakt beeinträchtigen kann.*

Faktoren, die das Herzfrequenzsignal beeinträchtigen können:
- übermäßige Bewegung
- Körperbeschaffenheit
- Hydration
- zu loses Umfassen
- zu festes Umfassen
- übermäßiger/s Schmutz, Puder oder Öl
- Auf- oder Anlehnen an den Griffen

Verschmutzung, wie Handlotionen, Öle und Körperpuder können sich auf den Kontakten der Herzfrequenzsensoren der Handgriffe ablagern. Diese Umstände können die Empfindlichkeit reduzieren bzw. das Herzfrequenzsignal stören. Die Handsensoren deshalb nur mit sauberen Händen berühren.

Polar-kompatibler Empfang - Die Verwendung dieser Funktion erfordert, dass der Benutzer einen Polar-kompatiblen Herzfrequenzgurt trägt. Zur kontinuierlichen Anzeige der Herzfrequenz die Taste **Abrufen** drücken, während die Herzfrequenz-LED aufleuchtet, oder die Taste **Herzfrequenz** drücken.

Herzfrequenz-LED

Wenn die Handgriffe umfasst werden, wird die mittlere Anzeige auf die Herzfrequenzanzeige umschalten (in Schläge pro Minute - BPM), wenn Sie nicht gerade scannen. Für einige Sekunden erscheint „---“ in der Anzeige. Nachdem die tatsächliche Herzfrequenz ermittelt wurde, erscheinen im mittleren Fenster die Herzschläge pro Minute und die Herzfrequenz-LED leuchtet auf. Siehe Abbildung 2. Die Farbe der Anzeigeleuchte repräsentiert eine Skala von niedriger bis hoher Zielherzfrequenz.

Blau = 0 - 69 Schläge pro Minute
Grün = 70 - 93 Schläge pro Minute
Gelb = 94 - 120 Schläge pro Minute
Bernstein = 121 - 170 Schläge pro Minute
Violett = ab 171 Schläge pro Minute

HINWEIS: *Ein Aufkleber am Gerät erinnert den Benutzer während des Trainings, welche Farbe welche Herzfrequenz bedeutet. Siehe Abbildung 2.*

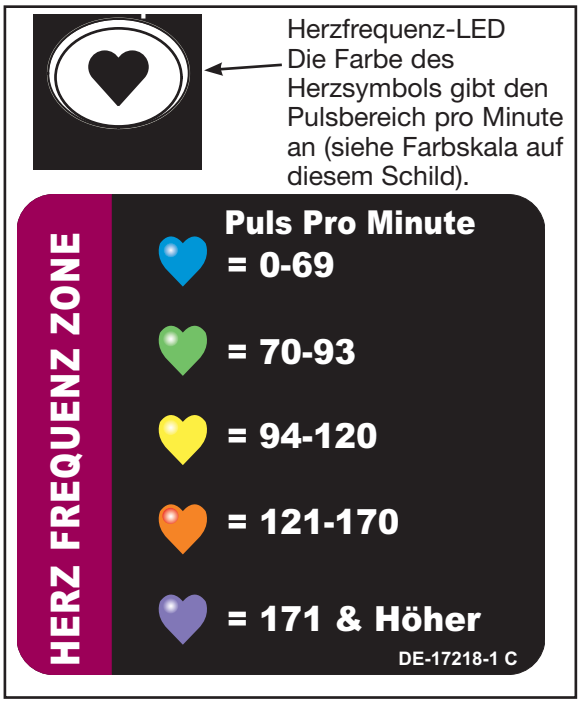


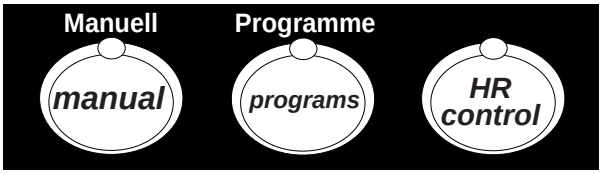
Abbildung 2

Verwendung der Programme

WARNUNG: Vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen lassen. Mit einer niedrigeren Stufe beginnen und die Stufe mit zunehmendem Trainingserfolg erhöhen.

Mit dem Arc-Trainer 425A können Sie aus neun verschiedenen Programmen auswählen. Acht der Programme bieten zehn Schwierigkeitsstufen aus 80 unterschiedlichen vorprogrammierten Möglichkeiten zur Auswahl. Eine weitere Auswahlmöglichkeit ist der *Manuelle Modus*. Mit dieser einzigartigen Kombination von Programmen können Sie Ihr Training exakt auf Ihre Fitnessziele abstimmen, wie: Gewichtsreduktion, Kondition, Ausdauer oder Aufrechterhaltung des allgemeinen Gesundheitszustands. Die Geschwindigkeit ist nie vorgegeben. Sie können sie einfach durch Ihre eigene Schrittgeschwindigkeit bestimmen. Die Auswahloptionen können wie folgt zusammengefasst werden:

Manueller Modus	Zeit und Gewicht eingeben. Benutzer bestimmt Geschwindigkeit, Steigung.	
P1 Geschwindigkeits-intervall 1	10 Stufen	Zeit, Stufe und Gewicht auswählen.
P2 Geschwindigkeits-intervall 2	10 Stufen	Zeit, Stufe und Gewicht auswählen.
P3 Hügel-Intervall	10 Stufen	Zeit, Stufe und Gewicht auswählen.
P4 Täler	10 Stufen	Zeit, Stufe und Gewicht auswählen.
P5 Rampen	10 Stufen	Zeit, Stufe und Gewicht auswählen.
P6 Hügel	10 Stufen	Zeit, Stufe und Gewicht auswählen.
P7 Gewichtsreduktion	10 Stufen	Zeit, Stufe und Gewicht auswählen.
P8 Kardio	10 Stufen	Zeit, Stufe und Gewicht auswählen.
Kalorienziel	Kalorienziel zwischen 50 und 2 000 eingeben.	



Manueller Modus

Der Manuelle Modus ist kein vorprogrammiertes Training. Er ermöglicht die Auswahl von Einstellungen während des Trainings. Die jeweiligen Einstellwerte können entsprechend Ihres Befindens oder Ihrer Kondition gewählt werden. Da der *Manuelle Modus* dem Benutzer die größtmögliche Kontrolle bietet, ist dieser Modus die beste Wahl für Anfänger oder Personen, die längere Zeit keinen Sport getrieben haben.

Die Taste **Quick Start** drücken, um ein Training im *Manuellen Modus* zu beginnen. Zum Erhöhen oder Verringern des Widerstands im *Manuellen Modus* die Tasten **Widerstand + -** verwenden. Im Manuellen Modus zum Erhöhen oder Verringern der Steigung die Pfeiltasten ***Λ V*** verwenden.

Das Training im *Manuellen Modus* sollte eine drei- bis fünfminütige Aufwärm- und Abkühlphase einschließen. Wählen Sie für die Aufwärmphase einen niedrigen Widerstand bei Null Steigung und erhöhen Sie dann allmählich Steigung und Widerstand auf Ihr Trainingsziel. Kehren Sie für die Abkühlphase dieses Verfahren um, indem Sie den Widerstand allmählich verringern und die Steigung auf Null zurückstellen.

Das Programmprofil

Die Trainingsprofilmatrix in der Mitte der Anzeige verwendet Lichtpunktsäulen, um den Fortschritt des Trainings darzustellen. Die Höhe der Säule repräsentiert den MET (Metabolisches Äquivalent)-Wert – speziell den höchsten MET-Wert, den ein Benutzer in dieser Phase erreicht hat. Jede Säule repräsentiert im *Manuellen Modus* 1 Minute der gesamten Trainingsdauer und 15 Sekunden in allen anderen Programmen.

HINWEIS: *Es ist denkbar, zwei Segmente unterschiedlicher Geschwindigkeits- und Steigungskombinationen im selben MET-Bereich zu haben.*

Bewegungsbereich

Die Tasten **Steigung *Λ V*** drücken, um die Steigung in Schritten von 10 % zu ändern. Die Steigung erhöht oder verringert sich in Form eines Bogens im Bereich zwischen 12 bis 34,5 Grad (mit der Sehne eines Bogens). Abhängig von der gewählten Steigung werden die primären und sekundären Muskeln unterschiedlich trainiert. Siehe Abbildung 3.

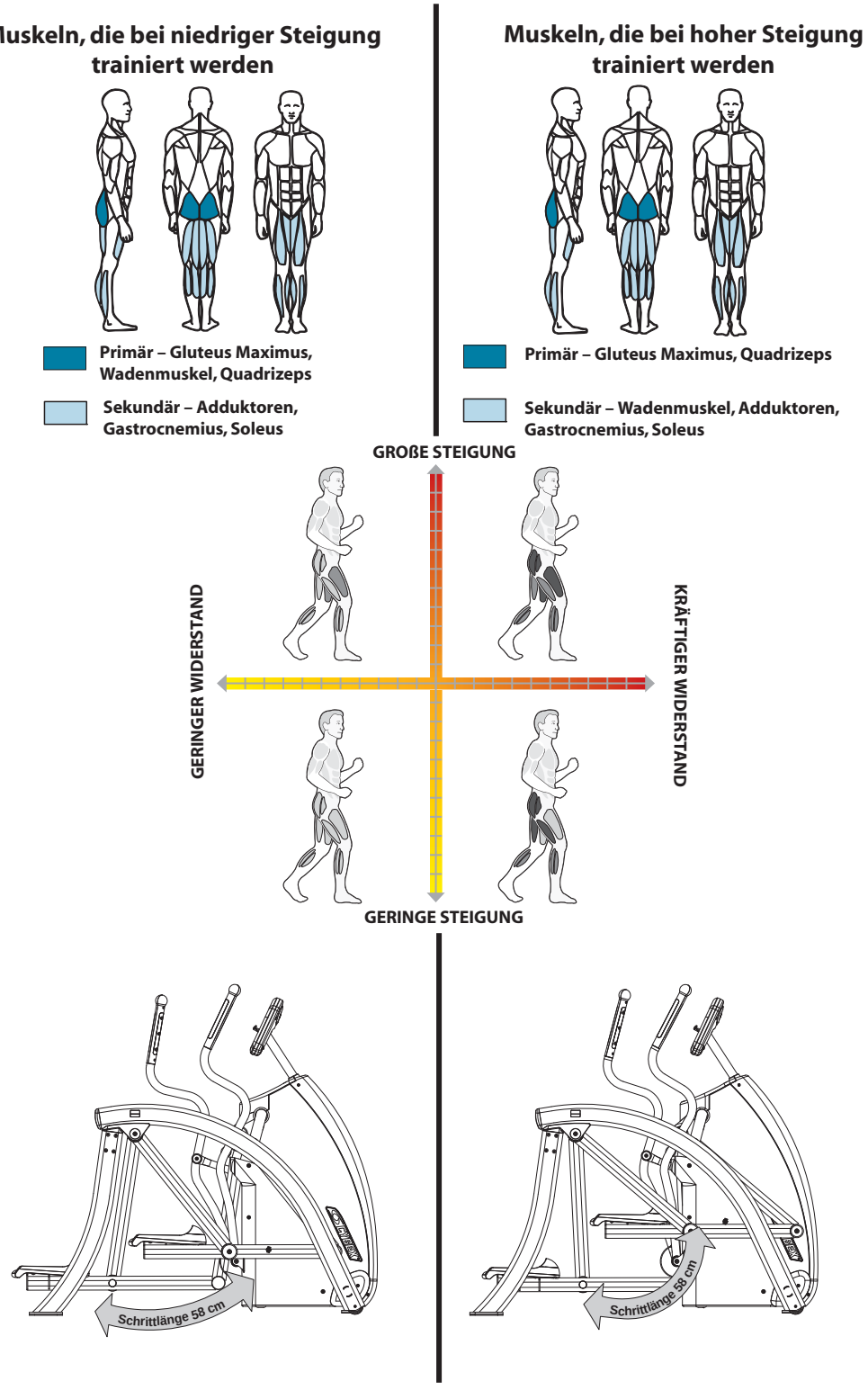

Muskeln, die bei niedriger Steigung trainiert werden
Primär – Gluteus Maximus, Wadenmuskel, Quadrizeps
Sekundär – Adduktoren, Gastrocnemius, Soleus
Muskeln, die bei hoher Steigung trainiert werden
Primär – Gluteus Maximus, Quadrizeps
Sekundär – Wadenmuskel, Adduktoren, Gastrocnemius, Soleus
GROßE STEIGUNG
GERINGER WIDERSTAND
KRÄFTIGER WIDERSTAND
GERINGE STEIGUNG
Schrittlänge 58 cm
Schrittlänge 58 cm

Abbildung 3

Geschwindigkeitsintervall 1

Programmüberblick

Dieses Programm ist so aufgebaut, dass es den Benutzer dazu anregt, eine höhere Intensität des Trainings zu verwenden. Das Programm verwendet eine feste Steigung mit Widerstand mit einem Belastungs-/Entspannungsverhältnis von 1:2. Ein Belastungssegment dauert 30 Sekunden und ein Entspannungssegment dauert 60 Sekunden. Der Widerstand der Entspannungssegmente liegt zwischen 60 % und 65 % der Belastungssegmente. Das Intervall-Training belastet sowohl das aerobe als auch das anaerobe Energiesystem. Während der Segmente mit höherer Intensität wird das anaerobe Energiesystem belastet. Während der Segmente mit niedriger Intensität wird das aerobe Energiesystem belastet, wobei das Sauerstoff-Defizit der Segmente mit höherer Intensität wieder aufgefüllt wird. Die Wiederholung der Segmente mit höherer Intensität zwingt den Körper dazu, sich den größeren Anforderungen anzupassen. Damit entwickelt der Benutzer eine höhere Leistungsfähigkeit. Siehe folgende Tabelle und Abbildung 4.

Geschwindig-keitsintervall 1					**Wiederholen**						
Zeit	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30
Entfernung	Siehe Anmerkungen							Siehe Anmerkungen			
	Aufwärmen				Programmsegment			Abkühlen			
Widerstand	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4
10	35	45	55	65	70	45	45	40	35	30	20
9	35	40	50	60	65	40	40	35	30	25	15
8	30	40	50	55	60	35	35	30	25	20	15
7	30	35	45	50	55	30	30	30	25	20	10
6	25	35	40	45	50	30	30	30	25	20	10
5	25	30	35	40	45	25	25	25	20	15	10
4	20	25	30	35	40	25	25	25	20	15	10
3	20	25	30	30	35	20	20	20	15	10	10
2	15	20	25	30	30	20	20	20	15	10	5
1	10	15	20	20	25	15	15	15	15	10	5
Steigung	Aufwärmen				Programmsegment			Abkühlen			
	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4
10	2	2	3	4	5	5	5	4	3	2	2
9	2	2	3	4	5	5	5	4	3	2	2
8	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2
7	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2
6	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2
5	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2
4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Als 10 Minuten-Programm gezeigt											
Die Zeit kann durch dem Hauptteil des Programms hinzugefügte 1 Minuten Blöcke erhöht werden.											

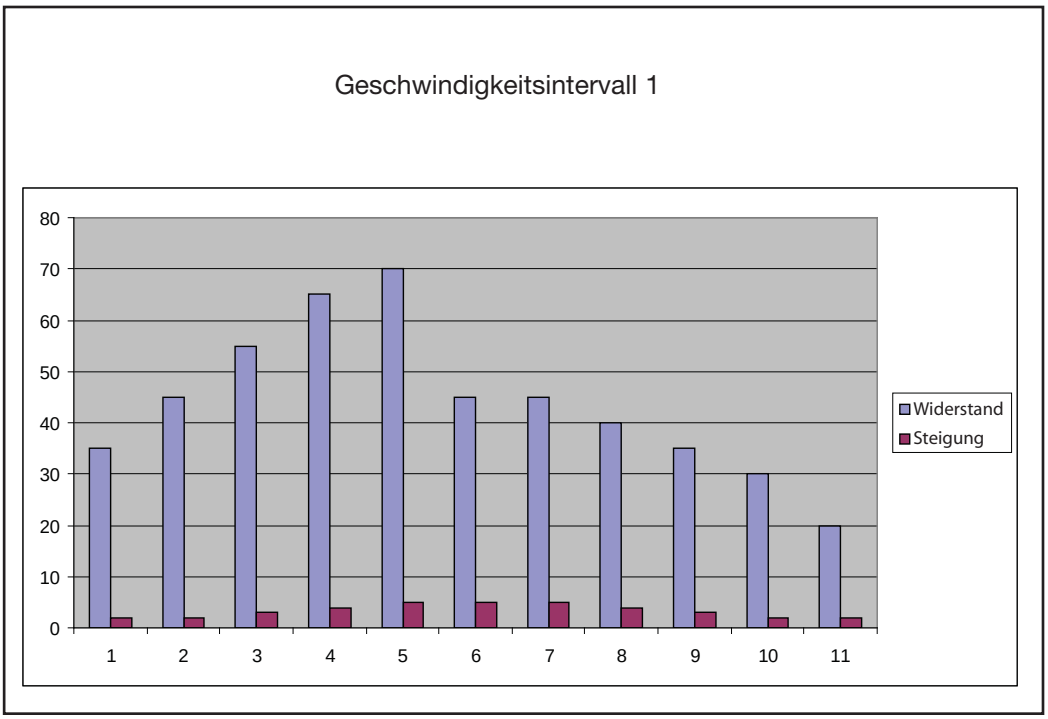

Geschwindigkeitsintervall 1
80
70
60
50
40
30
20
10
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
Widerstand
Steigung

Abbildung 4

Geschwindigkeitsintervall 2

Programmüberblick

Das Programm wurde für jene Benutzer entwickelt, die eine höhere Intensität des Intervall-Trainings wünschen. Das Programm verwendet eine feste Steigung mit Widerstand mit einem Belastungs-/Entspannungsverhältnis von 1:1. Ein Belastungssegment dauert 60 Sekunden und ein Entspannungssegment dauert 60 Sekunden. Der Widerstand der Entspannungssegmente liegt ungefähr zwischen 65 % und 65 % der Belastungssegmente. Das Intervall-Training belastet sowohl das aerobe als auch das anaerobe Energiesystem. Während der Segmente mit höherer Intensität wird das anaerobe Energiesystem belastet. Während der Segmente mit niedriger Intensität wird das aerobe Energiesystem belastet, wobei das Sauerstoff-Defizit der Segmente mit höherer Intensität kompensiert wird. Im Intervall 2 erzeugt das verlängerte Belastungssegment ein größeres Sauerstoff-Defizit als das Intervall 1. Damit werden sowohl an das Energiesystem als auch an das Kompensieren des Sauerstoff-Defizits größere Anforderungen gestellt und dadurch eine höhere Anpassung bewirkt. Siehe folgende Tabelle und Abbildung 5.

Intervall 2					**Wiederholen**					
Zeit	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30
Entfernung	Siehe Anmerkungen				Programm-segment		Siehe Anmerkungen			
	Aufwärmen						Abkühlen			
Widerstand	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4
10	20	30	35	40	80	50	40	35	30	20
9	15	25	30	35	75	50	35	30	25	15
8	15	20	25	30	75	45	30	25	20	15
7	10	20	25	30	70	45	30	25	20	10
6	10	20	25	30	70	40	30	25	20	10
5	10	15	20	25	65	40	25	20	15	10
4	15	20	20	25	65	35	25	20	20	15
3	10	10	15	20	60	35	20	15	10	10
2	5	10	15	20	60	30	20	15	10	5
1	5	10	15	15	55	30	15	15	10	5
Steigung	Aufwärmen				Programm-segment		Abkühlen			
	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4
10	2	2	3	4	5	5	4	3	2	2
9	2	2	3	4	5	5	4	3	2	2
8	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2
7	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2
6	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2
5	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Die Zeit kann durch dem Hauptteil des Programms hinzugefügte 1 Minuten Blöcke erhöht werden.										

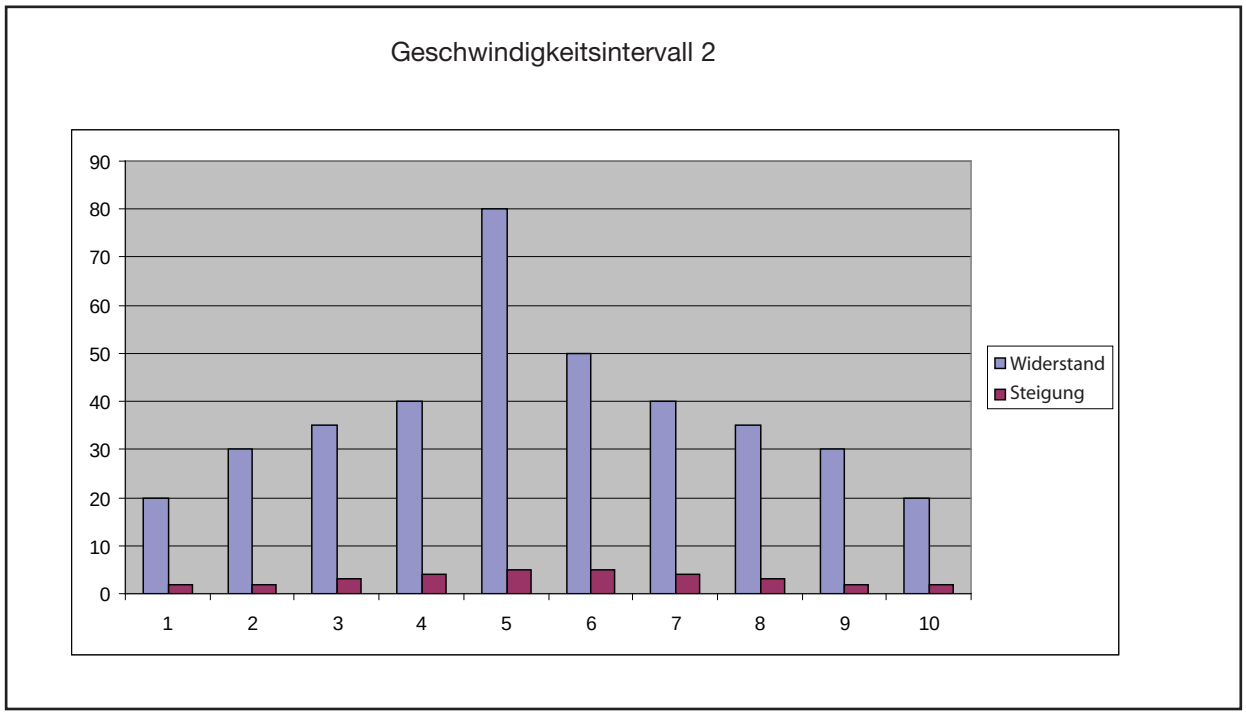


Abbildung 5

Hügel-Intervall

Programmüberblick
Das Hügel-Programm simuliert das Wandern in hügeligem Gelände. Dieses Programm verwendet Intervalle mit moderatem Widerstand und moderater Steigung, um relativ flaches Gelände zu simulieren, sowie Intervalle mit bedeutend größerem Widerstand und größerer Steigung für steileren Anstieg. Dementsprechend werden die zweiminütigen Belastungssegmente verwendet, um den Benutzer stärker zu fordern, und die zweiminütigen Entspannungssegmente dienen zur Erholung zwischen Belastungssegmenten. Siehe Tabelle auf der nächsten Seite und Abbildung 6.

Hügel-Intervall										
Zeit	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30
Entfernung					Programm-segment					
	Aufwärmen						Abkühlen			
Widerstand	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4
10	20	25	30	35	40	60	35	30	25	20
9	20	25	30	35	40	50	35	30	25	20
8	15	20	25	30	35	45	30	25	20	15
7	15	20	25	30	35	40	30	25	20	15
6	15	15	20	25	30	35	25	20	15	15
5	15	15	20	25	30	25	25	20	15	15
4	10	10	15	20	25	30	20	15	10	10
3	10	10	15	20	25	25	20	15	10	10
2	10	10	10	15	20	20	15	10	10	10
1	10	10	10	10	15	15	10	10	10	10
Steigung	Aufwärmen				Programm-segment		Abkühlen			
	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4
10	3	4	5	6	6	10	6	5	4	3
9	3	3	4	5	5	10	5	4	3	3
8	3	3	4	5	5	9	5	4	3	3
7	3	3	3	4	4	9	4	3	3	3
6	3	3	3	4	4	8	4	3	3	3
5	3	3	3	3	3	8	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	7	3	3	3	3
3	2	2	3	3	3	7	3	3	2	2
2	2	2	3	3	3	6	3	3	2	2
1	2	2	3	3	3	6	3	3	2	2
Als 10 Minuten-Programm gezeigt										
Die Zeit kann durch dem Hauptteil des Programms hinzugefügte 1 Minuten Blöcke erhöht werden.										

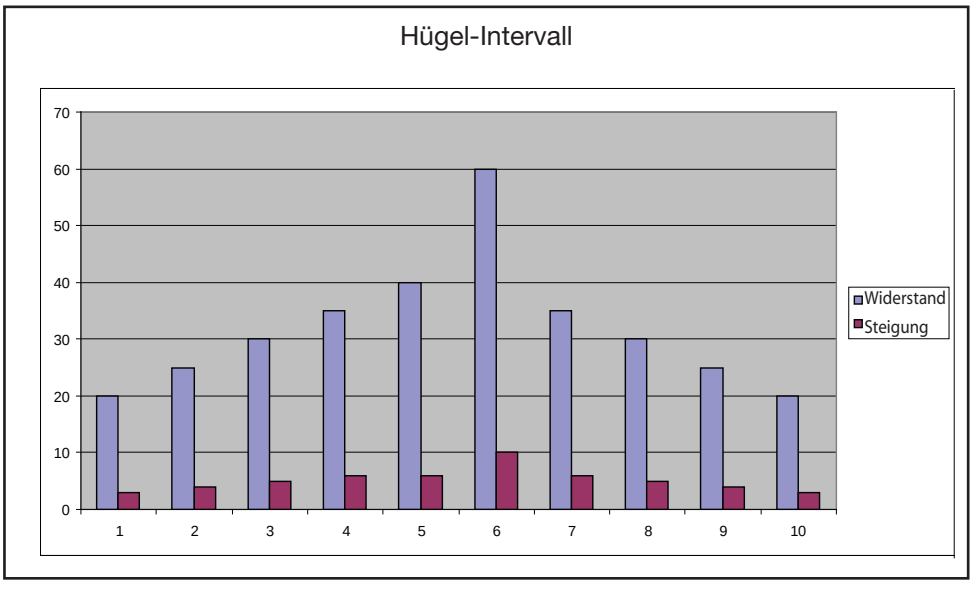


Abbildung 6

Täler

Programmüberblick

Das Täler-Programm enthält ein gegensätzliche Mischung von Steigung und Widerstand. Das Programm besteht aus einem 5-minütigen Hauptteil, in dem in den ersten 3 Minuten der Widerstand erhöht und die Steigung vermindert werden. Darauf folgt eine Reduktion des Widerstandes und eine Erhöhung der Steigung, darauf wiederholt sich das Programm. Das Programm wurde speziell entwickelt, um sich von den Rampen- und Hügel-Programmen abzuheben und daher das Training abwechslungsreicher zu gestalten. Siehe folgende Tabelle und Abbildung 7.

Täler													
Zeit	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
Entfernung	Siehe Anmerkungen												
	Aufwärmen				Programmsegment					Abkühlen			
Widerstand	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
10	20	25	30	40	50	65	80	65	50	40	30	25	20
9	20	25	30	35	50	60	75	60	50	35	30	25	20
8	20	25	30	35	45	55	70	55	45	35	30	25	20
7	15	20	25	35	45	50	65	50	45	35	25	20	15
6	15	20	25	30	40	45	60	45	40	30	25	20	15
5	10	15	20	20	40	40	55	40	40	20	20	15	10
4	10	10	15	15	30	35	50	35	30	15	15	10	10
3	5	10	10	15	30	30	45	30	30	15	10	10	5
2	5	5	10	10	20	20	40	20	20	10	10	5	5
1	5	5	10	10	15	20	35	20	15	10	10	5	5
Steigung	Aufwärmen				Programmsegment					Abkühlen			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
10	3	4	5	5	10	5	1	5	10	5	5	4	3
9	3	4	5	5	10	4	1	4	10	5	5	4	3
8	3	4	4	4	9	4	1	4	9	4	4	4	3
7	3	3	4	4	9	4	1	4	9	4	4	3	3
6	3	3	4	4	8	3	1	3	8	4	4	3	3
5	3	3	4	4	7	3	1	3	7	4	4	3	3
4	3	3	4	4	6	3	1	3	6	4	4	3	3
3	3	3	4	4	5	2	1	2	5	4	4	3	3
2	3	3	4	4	4	2	1	2	4	4	4	3	3
1	3	3	4	4	3	2	1	2	3	4	4	3	3

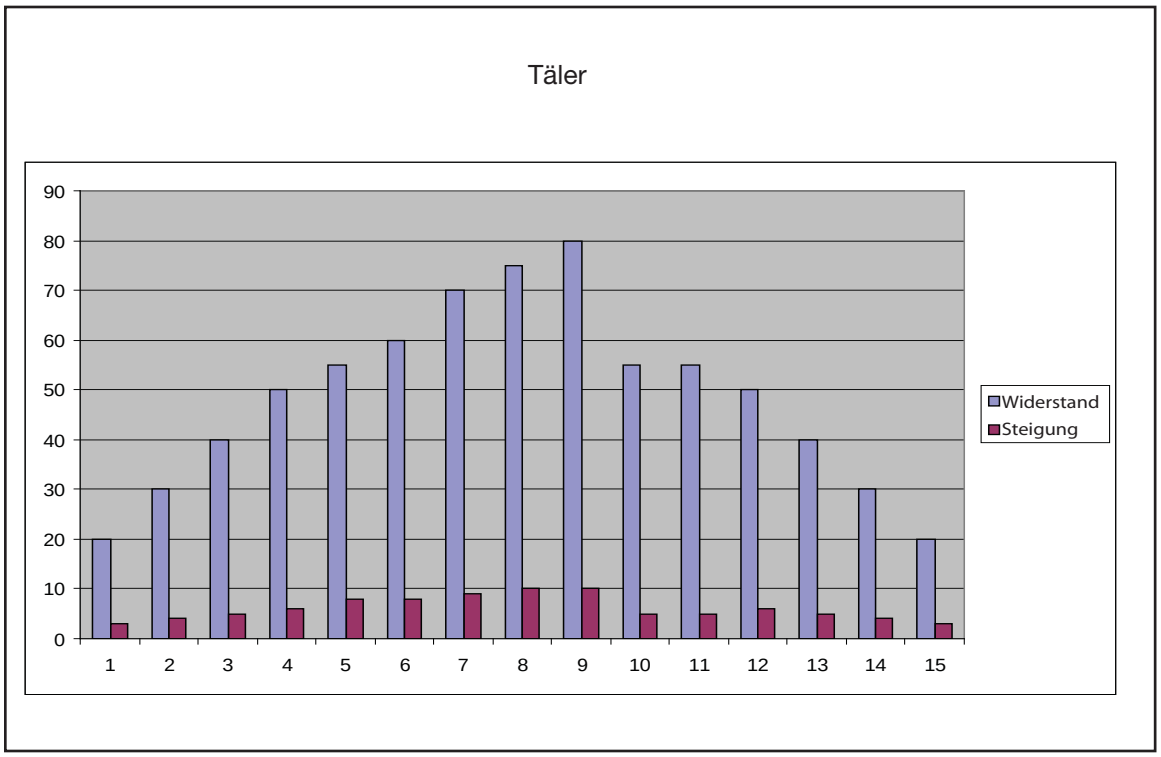

Täler
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
Widerstand
Steigung

Abbildung 7

Rampen

Programmüberblick

Das Rampen-Programm ist dem Hügel-Programm ähnlich, aber es verwendet eine eher lineare Rampe sowohl bei der Steigung als auch beim Widerstand von Segment zu Segment. Das Rampen-Programm besteht aus einem 3 ½-minütigen Hauptteil, in dem zuerst sowohl Steigung als auch Widerstand in den ersten 2 ½ Minuten erhöht werden. Beide Parameter werden während der letzten Minute wieder reduziert. Die Reduktion von Steigung und Widerstand soll aktive Entspannungsperioden gewähren, bevor die Rampe wiederholt wird. Siehe folgende Tabelle und Abbildung 8.

Rampen															
Zeit	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30				
Entfernung	Siehe Anmerkungen				Siehe Anmerkungen							Siehe Anmerkungen			
	Aufwärmen				Programmsegment							Abkühlen			
Widerstand	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4
10	20	30	40	50	55	60	70	75	80	55	55	50	40	30	20
9	20	30	40	45	55	65	65	70	75	55	55	45	40	30	20
8	20	30	35	40	50	60	60	65	70	50	50	40	35	30	20
7	15	25	35	35	45	55	55	60	65	45	45	35	35	25	15
6	15	25	30	35	40	50	50	55	60	40	40	35	30	25	15
5	15	25	30	30	35	45	45	50	55	35	35	30	30	25	15
4	10	20	25	30	30	40	40	45	50	30	30	30	25	20	10
3	10	20	25	25	25	35	35	40	45	25	25	25	25	20	10
2	10	15	20	20	20	30	30	35	40	20	20	20	20	15	10
1	10	10	15	15	15	20	25	30	35	15	15	15	15	10	10
Steigung	Aufwärmen				Programmsegment							Abkühlen			
	1	2	3	4	1	2	3	1	2	5	5	1	2	3	4
10	3	4	5	6	8	8	9	10	10	5	5	6	5	4	3
9	3	3	4	5	7	8	8	9	10	5	5	5	4	3	3
8	3	3	4	4	7	7	8	9	9	5	5	4	4	3	3
7	3	3	4	4	6	7	7	8	9	5	5	4	4	3	3
6	3	3	3	4	6	6	7	8	8	5	5	4	3	3	3
5	3	3	3	3	5	6	6	7	8	5	5	3	3	3	3
4	2	2	2	3	5	5	6	7	7	5	5	3	2	2	2
3	2	2	2	3	4	5	5	6	7	5	5	3	2	2	2
2	2	2	2	2	4	4	5	6	6	5	5	2	2	2	2
1	2	2	2	2	3	4	4	5	6	5	5	2	2	2	2
Als 10 Minuten-Programm gezeigt															
Die Zeit kann durch dem Hauptteil des Programms hinzugefügte 1 Minuten Blöcke erhöht werden.															

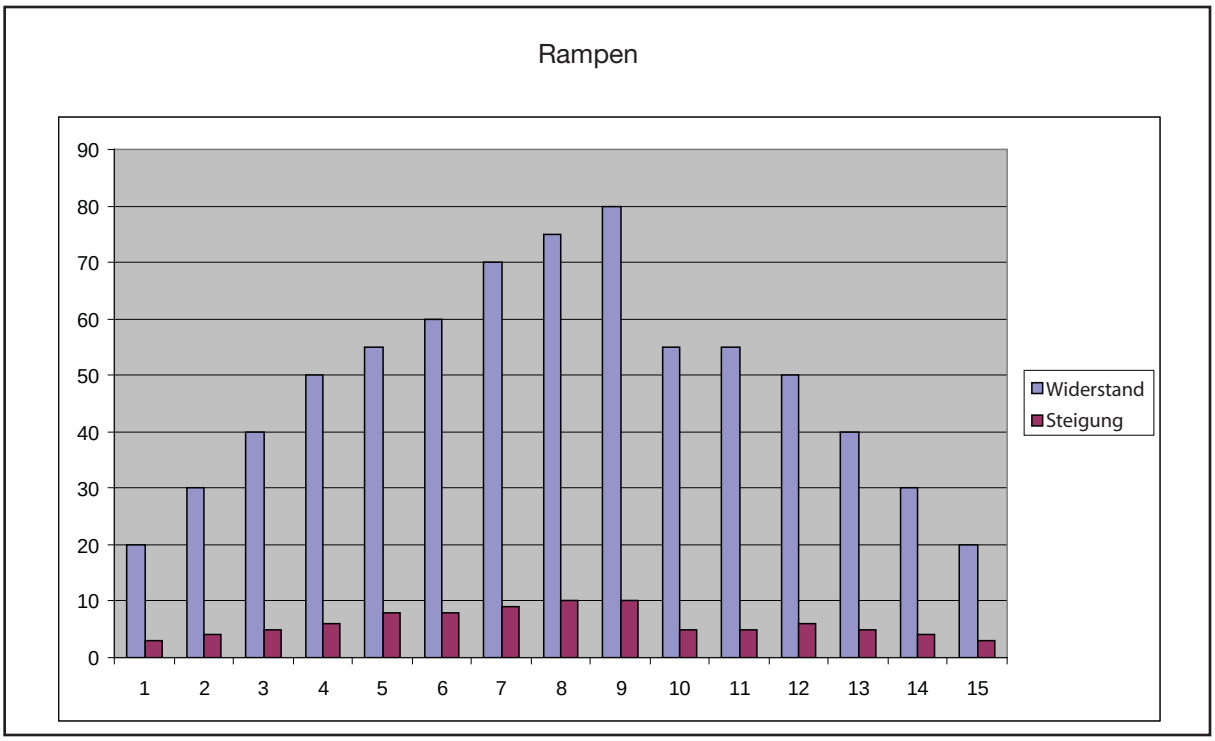

Rampen
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
Widerstand
Steigung

Abbildung 8

Hügel

Programmüberblick

Das Programm besteht aus einem 3 ½-minütigen Hauptteil, in dem zuerst sowohl Steigung als auch Widerstand in den ersten 2 ½ Minuten erhöht werden und beide während der restlichen Minute reduziert werden. Die Reduktion von Steigung und Widerstand soll das Erreichen der Spitze eines Hügels und dann horizontalen Grund simulieren. Dann wird das Hinaufsteigen auf einen Hügel wiederholt. Siehe folgende Tabelle und Abbildung 9.

Hügel															
Zeit	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30
Entfernung	Siehe Anmerkungen				Programm-segment			Siehe Anmerkungen				Siehe Anmerkungen			
	Aufwärmen							Abkühlen				Abkühlen			
Widerstand	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4
10	20	30	40	50	50	55	65	75	80	50	50	50	40	30	20
9	20	30	40	45	45	50	60	70	75	45	45	45	40	30	20
8	20	30	35	40	40	45	55	65	75	40	40	40	35	30	20
7	15	25	35	35	35	45	50	60	70	35	35	35	35	25	15
6	15	25	30	35	35	40	50	55	65	35	35	35	30	25	15
5	15	25	30	30	30	35	45	50	60	30	30	30	30	25	15
4	10	20	25	30	25	30	40	50	55	25	25	30	25	20	10
3	10	20	25	25	20	30	40	45	50	20	20	25	25	20	10
2	10	15	20	25	20	25	35	40	45	20	20	25	20	15	10
1	10	10	15	15	30	20	30	35	40	20	20	15	15	10	10
Steigung	Aufwärmen				Programm-segment			Abkühlen				Abkühlen			
	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4
10	3	4	5	6	8	8	9	10	10	5	5	6	5	4	3
9	3	3	4	5	7	8	8	9	10	5	5	5	4	3	3
8	3	3	4	4	7	7	8	9	9	5	5	4	4	3	3
7	3	3	4	4	6	7	7	8	9	5	5	4	4	3	3
6	3	3	3	4	6	6	7	8	8	5	5	4	3	3	3
5	3	3	3	3	5	6	6	7	8	5	5	3	3	3	3
4	2	2	2	3	5	5	6	7	7	5	5	3	2	2	2
3	2	2	2	3	4	5	5	6	7	5	5	3	2	2	2
2	2	2	2	2	4	4	5	6	6	5	5	2	2	2	2
1	2	2	2	2	3	4	4	5	6	5	4	2	2	2	2
Als 10 Minuten-Programm gezeigt															
Die Zeit kann durch dem Hauptteil des Programms hinzugefügte 1 Minuten Blöcke erhöht werden.															

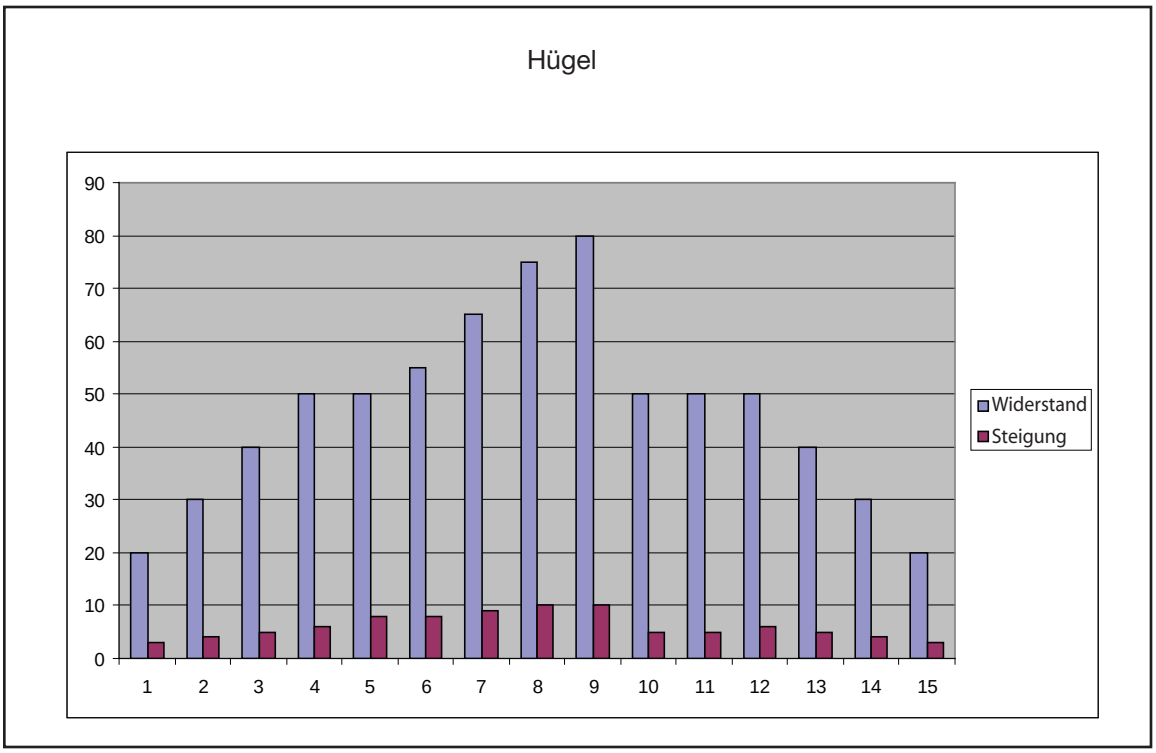

Hügel
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
Widerstand
Steigung

Abbildung 9

Gewichtsreduktion

Programmüberblick

Das Gewichtsreduktions-Programm wurde für ein Training mit niedriger bis mittlerer Belastungsintensität entwickelt, die der Benutzer für längere Zeit aufrechterhalten kann. Es baut von einer Grundbelastung mit niedriger Intensität zu Segmenten mit höherer Steigung und höherem Widerstand auf, verwendet aber genauso Segmente, die höheren Widerstand mit der Basissteigung benutzen. Die dauernde Abwechslung bietet Perioden mit höherem Energieverbrauch und intensiverem Trainingseffekt, ohne den Benutzer zu ermüden, und ermöglicht damit eine längere Trainingsdauer. Siehe folgende Tabelle und Abbildung 10.

Gewichtsreduktion														
Zeit	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
Entfernung	Siehe Anmerkungen													
	Aufwärmen				Programmsegment						Abkühlen			
Widerstand	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
10	5	10	15	20	25	45	45	25	45	25	20	15	10	5
9	5	10	15	20	25	40	40	25	40	25	20	15	10	5
8	5	10	15	20	25	35	35	25	35	25	20	15	10	5
7	5	5	10	15	25	40	40	25	40	25	15	10	5	5
6	5	5	10	15	25	35	35	25	35	25	15	10	5	5
5	5	5	10	15	25	30	30	25	30	25	15	10	5	5
4	5	5	5	10	15	25	25	15	25	15	10	5	10	8
3	5	5	5	10	15	20	20	15	20	15	10	5	10	8
2	5	5	5	5	5	15	15	5	15	5	5	4	3	3
1	5	5	5	5	5	10	10	5	10	5	5	4	3	3
Steigung	Aufwärmen				Programmsegment						Abkühlen			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
10	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4
9	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4
8	3	3	3	3	3	6	6	3	3	3	3	3	3	3
7	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
6	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
5	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2
1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2

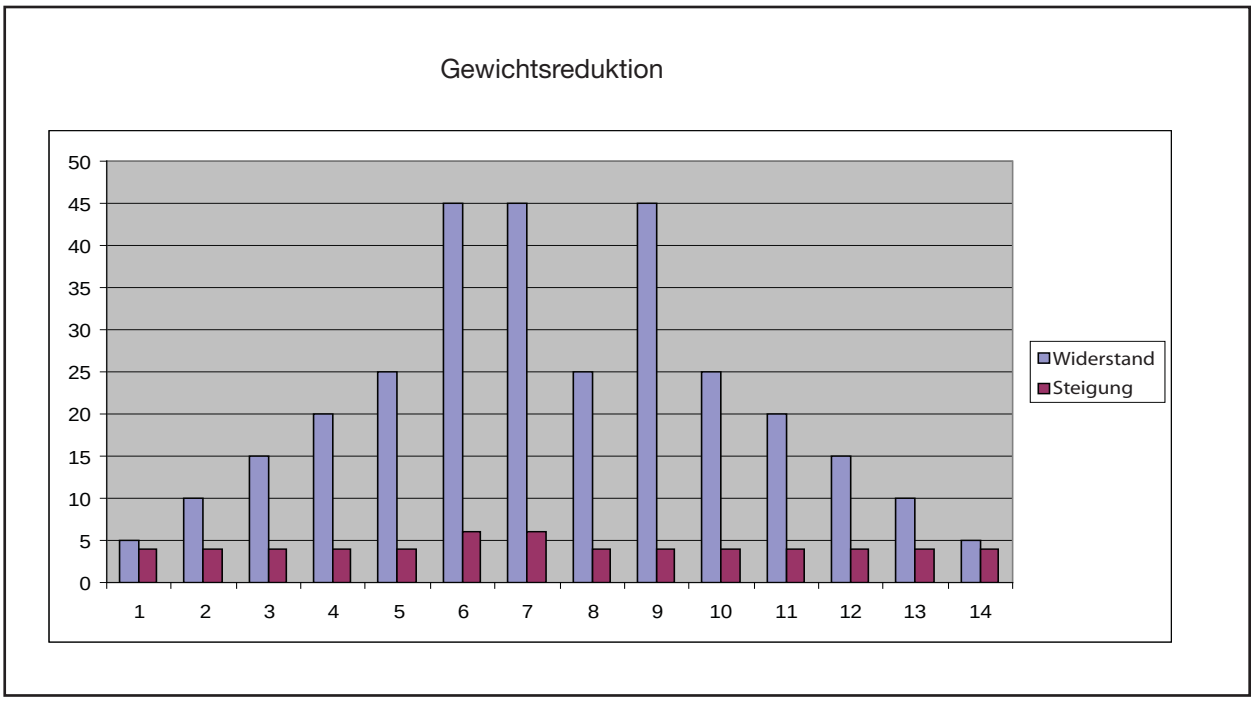


Abbildung 10

Kardio

Programmüberblick

Das Kardio-Programm wurde für erfahrene Benutzer entwickelt, die ein kardiovaskuläres Training mit höherer Intensität wünschen. Das zweiminütige Belastungsintervall mit hohem Widerstand gewährleistet, dass das aerobe Energiesystem voll gefordert wird, während das darauf folgende zweiminütige Entspannungsintervall eine Erholungsphase bietet, die die Wiederholung des Zyklus auf einer höheren Belastungsstufe ermöglicht. Um eine vollkommenere Entspannung sicherzustellen, wird zusätzlich während des Entspannungsintervalls eine höhere Steigungsstufe genutzt, um Blutstau zu verhindern. Siehe folgende Tabelle und Abbildung 11.

Kardio										
Zeit	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30
Entfernung	Siehe Anmerkungen				Programm-segment		Siehe Anmerkungen			
	Aufwärmen						Abkühlen			
Widerstand	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4
10	30	35	45	55	80	60	55	45	35	30
9	25	35	45	55	75	55	55	45	35	25
8	25	30	40	45	70	50	45	40	30	25
7	20	25	35	40	65	45	40	35	25	20
6	15	20	30	35	60	40	35	30	20	15
5	15	20	25	30	55	35	30	25	20	15
4	10	15	20	25	50	30	25	20	15	10
3	5	10	15	20	45	30	20	15	10	5
2	0	5	10	15	40	25	15	10	5	0
1	0	0	5	10	35	20	10	5	0	0
Steigung	Aufwärmen				Programm-segment		Abkühlen			
	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4
10	3	4	5	6	5	8	6	5	4	3
9	3	3	4	5	5	8	5	4	3	3
8	3	3	4	4	5	7	4	4	3	3
7	3	3	4	4	4	7	4	4	3	3
6	3	3	3	4	4	6	4	3	3	3
5	3	3	3	3	4	6	3	3	3	3
4	2	2	2	3	3	5	3	2	2	2
3	2	2	2	3	3	5	3	2	2	2
2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2
1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2
Als 10 Minuten-Programm gezeigt										
Die Zeit kann durch dem Hauptteil des Programms hinzugefügte 1 Minuten Blöcke erhöht werden.										

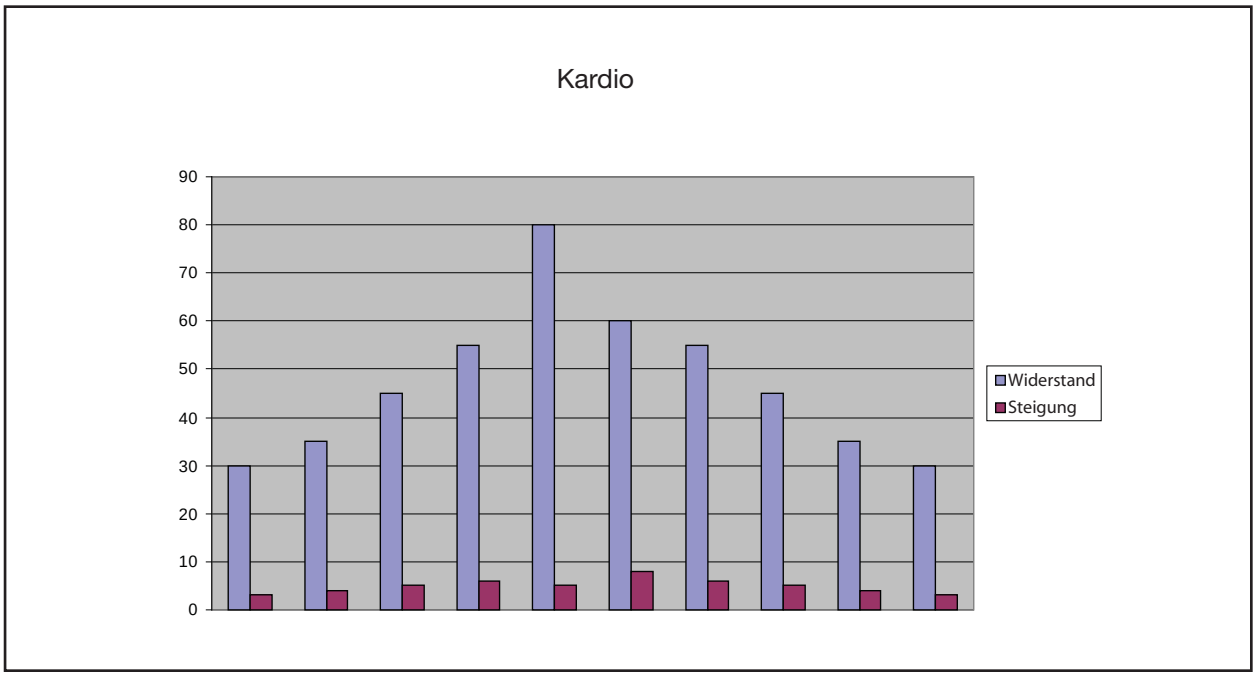


Abbildung 11

Leerseite

4 - Vorbeugende Wartung

Vorsichtsmaßnahmen

Alle in diesem Kapitel enthaltenen Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen sind unten aufgelistet:

WARNUNG: Alle Wartungsarbeiten müssen von qualifiziertem Personal durchgeführt werden. Missachten dieser Anweisung kann schwere Verletzungen verursachen.

WARNUNG: Vor Durchführung von Reinigungs- oder Wartungsverfahren den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose ziehen, um Stromschläge zu verhindern.

WARNUNG: Feuchte Objekte von den internen Teilen des Geräts fernhalten. Das Risiko von Stromschlägen besteht auch dann, wenn das Gerät vom Netz getrennt ist. Keine Komponenten der unteren Platine berühren. Eine Ladung kann auch dann noch vorhanden sein, wenn das Netzkabel aus der Steckdose gezogen wurde.

WARNUNG: Vor Durchführung dieses Verfahrens das Netzkabel vom Netz trennen. Feuchte Objekte von den internen Teilen des Geräts fernhalten. Das Risiko von Stromschlägen besteht auch dann, wenn das Gerät vom Netz getrennt ist.

WARNUNG: Das Schwungrad kann heiß sein. Vor der Wartung abkühlen lassen.

Regelmäßige Wartungsmaßnahmen

WARNUNG: Alle Wartungsarbeiten müssen von qualifiziertem Personal durchgeführt werden. Missachten dieser Anweisung kann schwere Verletzungen verursachen.

Vorbeugende Wartungsmaßnahmen müssen durchgeführt werden, um das Gerät in betriebsfähigem Zustand zu halten. Alle Wartungsarbeiten sollten in ein Protokoll eintragen werden, um einen Überblick über die durchgeführten vorbeugenden Wartungsmaßnahmen zu behalten. Siehe Wartungsplan am Ende dieses Kapitels.

HINWEIS: *Abgenutzte oder beschädigte Komponenten müssen unverzüglich ersetzt werden; andernfalls das Gerät außer Betrieb nehmen, bis es repariert werden kann.*

HINWEIS: *Cybex ist nicht für die Durchführung der regelmäßigen Inspektions- und Wartungsarbeiten am Gerät verantwortlich. Ihr Personal muss in die Inspektions- und Wartungsarbeiten sowie Maßnahmen zur Meldung bzw. Aufnahme von Zwischenfällen eingewiesen werden.*

Arc-Trainer 425A reinigen

WARNUNG: Vor Durchführung von Reinigungs- oder Wartungsverfahren den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose ziehen, um Stromschläge zu verhindern.

Zum Reinigen des Geräts ein mildes Reinigungsmittel wie Seifenwasser auf einen sauberen Lappen sprühen und das Gerät dann mit dem feuchten Lappen abwischen.

HINWEIS: *Das Reinigungsmittel nicht direkt auf das Gerät sprühen. Dadurch können Elektronikteile beschädigt werden. Schäden dieser Art sind nicht von der Garantie gedeckt.*

Nach jedem Gebrauch - verschüttete Flüssigkeit sofort aufwischen. Nach jedem Training den Schweiß mit einem Lappen von den Griffen und lackierten Oberflächen abwischen.

Flüssigkeiten und übermäßige Feuchtigkeit von der Konsole und der Anzeige fernhalten, da sie eine elektrische Gefahr darstellen und zum Ausfall der Elektronik führen können.

Nach Bedarf - Staub und Schutz unter und um das Gerät herum regelmäßig absaugen. Die Reinigung dieses Bereiches sollte gemäß des *Wartungsplans erfolgen.*

WARNUNG: Feuchte Objekte von den internen Teilen des Geräts fernhalten. Das Risiko von Stromschlägen besteht auch dann, wenn das Gerät vom Netz getrennt ist. Keine Komponenten der unteren Platine berühren. Eine Ladung kann auch dann noch vorhanden sein, wenn das Netzkabel aus der Steckdose gezogen wurde.

Zum Reinigen des Geräteinneren die Kreuzschlitzschrauben entfernen, mit denen die Zugangsabdeckung befestigt ist. Die frei liegende Hubeinheit mit einem Kleinsaugzubehör oder Handsauger absaugen und Schmutz und Abfälle von den Teilen im Inneren entfernen.

Alle freiliegenden Bereiche mit einem *trockenen* Lappen abwischen. Nach der Beendigung die Zugangsabdeckung wieder anbringen und mit den Schrauben befestigen.

Das Gerät an der Rückseite anheben und vom Aufstellungsort zurückrollen, um den Bereich unter dem Gerät abzusaugen. Anschließend das Gerät wieder richtig positionieren.

Handsensoren - Verschmutzung, wie Handlotionen, Öle und Körperpuder können sich auf den Kontakten der Herzfrequenzsensoren der Handgriffe ablagern. Diese Umstände können die Empfindlichkeit reduzieren bzw. das Herzfrequenzsignal stören. Deshalb wird empfohlen, die Handsensoren nur mit sauberen Händen zu berühren. Zum Reinigen der Haltegriffe/Handsensoren einen Lappen mit einer alkoholhaltigen Reinigungslösung anfeuchten und die Griffe damit abwischen. Die Haltegriffe/Handsensoren sind die einzigen Teile am Gerät, die mit einer alkoholhaltigen Reinigungslösung gereinigt werden dürfen.

Wartung der Antriebsriemen

Das Gerät ist mit zwei Antriebsriemen ausgestattet, die lose, abgenutzt und rissig werden können. Siehe Abbildung 1.

Primärriemen - Dies ist der breitere der beiden Riemen. Die Nuten gewährleisten die Ausrichtung auf der großen, obere Riemenscheibe. Es ist *unwahrscheinlich*, dass der primäre Riemen lose wird, da dieser Riemen gespannt montiert wird.

Sekundärriemen - Dies ist der schmalere der beiden Riemen. Die Nuten gewährleisten die Ausrichtung auf der Antriebsriemenscheibe des Schwungrads. Es ist *unwahrscheinlich,* dass der sekundäre Riemen lose wird, da dieser Riemen gespannt montiert wird.

HINWEIS: *Wenn ein Riemen Risse oder Verschleiß aufweist, muss er unverzüglich von einem qualifizierten Wartungsmechaniker ersetzt werden.*

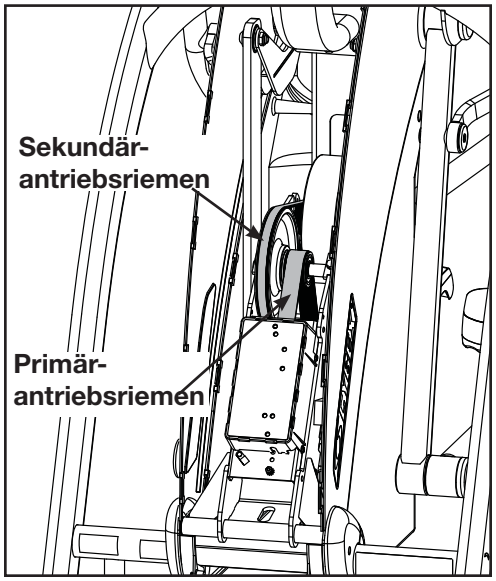


Abbildung 1

Erforderliches Werkzeug

- Kreuzschlitzschraubendreher

WARNUNG: Vor Durchführung dieses Verfahrens das Netzkabel von der Steckdose abstecken. Feuchte Objekte von den internen Teilen des Geräts fernhalten. Das Risiko von Stromschlägen besteht auch dann, wenn das Gerät vom Netz getrennt ist.

1. Diesen Abschnitt Wartung der Antriebsriemen vor dem Fortfahren mit Schritt 2 gründlich lesen und strikt befolgen.

2. Von der Stromversorgung trennen.

A. Das Netzkabel von der Steckdose abstecken.

3. Entfernen Sie die Zugangsabdeckung.

A. Die vier Befestigungsschrauben der Zugangsabdeckung mit einem Kreuzschlitzschraubendreher entfernen.

B. Entfernen Sie die Zugangsabdeckung.

WARNUNG: Das Schwungrad kann heiß sein. Vor der Wartung abkühlen lassen.

4. Zustand jedes Riemens prüfen.

A. Bewegen Sie jeden Riemen, um seinen Zustand zu überprüfen. Wenn ein Riemen Risse oder Verschleiß aufweist, muss er unverzüglich von einem qualifizierten Wartungsmechaniker ersetzt werden.

5. Bringen Sie die Zugangsabdeckung an.

A. Unter Verwendung eines Kreuzschlitzschraubendrehers ziehen Sie zuerst die Schrauben an (in Schritt 3A entfernt). ***HINWEIS:*** *Überdrehen Sie die Schrauben nicht.*

6. Prüfen Sie das Gerät auf ordnungsgemäße Funktion.

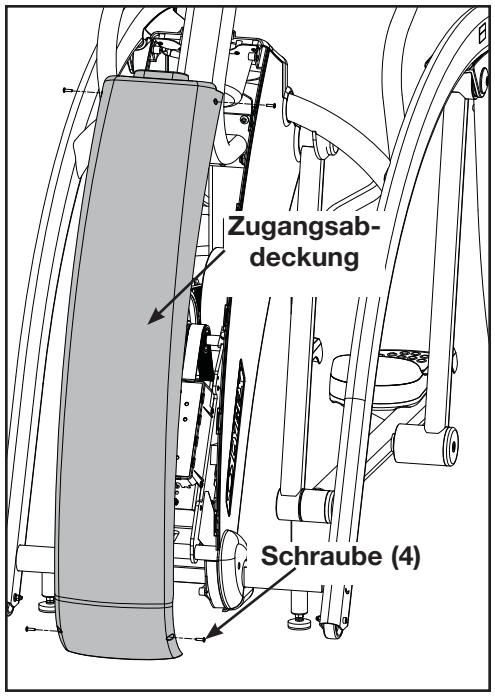


Abbildung 2

Schmierung

Der Arc-Trainer 425A wurde mit wartungsfreien Teilen konstruiert. Obgleich gefettete Armaturen auf den Lagersitzen vorhanden sind, ist eine erneute Schmierung der Lager nicht notwendig.

Schmierung des Hubmotors - Im Laufe der Zeit können die Hubmotor-Gelenkpunkte quietschen. Wenn ein Quietschen zu hören ist, sollte das Gerät von einem qualifizierten Wartungstechniker gewartet werden.

Umgebungsbedingungen

Statische Elektrizität - Abhängig vom Klima am Aufstellungsort ist statische Elektrizität besonders in Umgebungen mit trockener Luft häufig anzutreffen. Dies tritt wiederum vorwiegend im Winter auf. Statische Aufladung kann zum Beispiel beim Gehen auf einem Teppichboden und anschließenden Berühren eines Metallobjekts beobachtet werden. Dies kann ebenfalls beim Training auf einem Fitnessgerät auftreten. Wenn sich die in Ihrem Körper aufgeladene statische Elektrizität beim Berühren des Geräts entlädt, können Sie einen leichten Schock verspüren. In diesem Fall sollten Sie versuchen, die Luftfeuchtigkeit mit Hilfe eines Luftbefeuchters auf einen komfortablen Wert zu erhöhen.

Luftfeuchtigkeit - Das Gerät funktioniert in Umgebungen mit 30 % bis 75 % relativer Luftfeuchtigkeit normal.

HINWEIS: *Das Gerät nicht in Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit, wie z. B. in der Nähe von Dampfbädern, Saunen, Schwimmbecken oder im Freien, aufstellen oder betreiben. Hohe Wasserdampf-, Chlor- und / oder Brom-Konzentrationen können die Funktion der Elektronik sowie anderer Teile des Geräts beeinträchtigen.*

Temperatur - Das Gerät funktioniert in Umgebungen mit einem Temperaturbereich von 10 °C (50 °F) und 40 °C (104 °F) normal.

Lagerung

Luftfeuchtigkeit - Das Gerät kann in Umgebungen mit einer relativen Luftfeuchtigkeit von 10 % bis 90 % versandt und gelagert werden.

HINWEIS: *Das Gerät nicht in Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit, wie z. B. in der Nähe von Dampfbädern, Saunen, Schwimmbecken oder im Freien lagern. Hohe Wasserdampf-, Chlor- und / oder Brom-Konzentrationen können die Funktion der Elektronik sowie anderer Teile des Geräts beeinträchtigen.*

Temperatur - Das Gerät kann in Umgebungen mit einem Temperaturbereich von 0 °C (32 °F) und 60 °C (140 °F) versandt und gelagert werden.

5 - Zusammenbau und Einstellung

Warnhinweise / Vorsichtsmaßnahmen

Alle in diesem Kapitel enthaltenen Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen sind unten aufgelistet:

WARNUNG: Beim Zusammenbau des Geräts äußerst vorsichtig vorgehen. Missachten dieser Anweisung kann Verletzungen verursachen.

WARNUNG: Zum Anheben, Transport und Zusammenbau des Geräts wird eine zweite Person benötigt. Beim Anheben schwerer Gegenstände stets entsprechende Hubmethoden verwenden.

WARNUNG: Vor Ausführung der folgenden Verfahren sicherstellen, dass alle Elektrikanforderungen entsprechend den technischen Daten am Beginn dieses Handbuchs und am Beginn dieses Kapitels erfüllt werden.

WARNUNG: Vor dem Absteigen warten, bis alle beweglichen Teile zum Stillstand gekommen sind.

ACHTUNG: Zum Zusammenbau des Geräts wird eine zweite Person benötigt.

Auswahl und Vorbereitung des Aufstellungsorts

Vor dem Zusammenbau des Geräts einen geeigneten Aufstellungsort auswählen und sicherstellen, dass eine entsprechende Steckdose vorhanden ist, die optimalen Betrieb und Sicherheit gewährleistet. Siehe *Elektrikanforderungen* (auf der nächsten Seite) bzgl. Anweisungen zur Bestimmung der Spannungsanforderungen.

Das Gerät an einem gut beleuchteten und gut belüfteten Ort aufstellen. Eine stabile und waagrechte Standfläche wählen. Ausreichenden Abstand für sicheren Zugang von Personen und Bewegung während der Benutzung gewährleisten. Hinter dem Gerät muss ein Abstand von mindestens 13 cm (5 Zoll) vorhanden sein, damit das Gerät geneigt werden kann. Bei Aufstellung in einem Obergeschoss das Gerät in der Nähe von oder auf größeren Stützbalken installieren. Zum Schutz von Teppichböden eine 1,9 cm (3/4 Zoll) dicke Holzplatte unter dem Gerät installieren. Stellen Sie sicher, dass Sie die Gummifußkappen wie auf Seite 5-9 gezeigt verwendet haben.

Luftfeuchtigkeit - Das Gerät funktioniert in einer Umgebung mit 30 % bis 75 % Luftfeuchtigkeit normal.

HINWEIS: *Das Gerät nicht in Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit, wie z. B. in der Nähe von Dampfbädern, Saunen, Schwimmbecken oder im Freien, aufstellen oder betreiben. Hohe Wasserdampf-, Chlor- und/oder Brom-Konzentrationen können die Funktion der Elektronik sowie anderer Teile des Geräts beeinträchtigen.*

Temperatur - Das Gerät funktioniert in Umgebungen mit einem Temperaturbereich von 10 °C (50 °F) bis 40 °C (104 °F).

Siehe Kapitel 4 bzgl. Hinweise zur Lagerung des Geräts.

Elektrikanforderungen

Die Elektrikanforderungen des Geräts schreiben den Anschluss des Geräts an einen geerdeten Stromkreis gemäß der folgenden Nennwerte vor: 115 V AC ±5 %, 50/60 Hz, 15 A oder 230 V AC ±10 %, 50/60 Hz. Einen Elektriker konsultieren, um sicherzustellen, dass die Stromversorgung allen geltenden örtlichen Richtlinien entspricht.
HINWEIS: *Keinen Erdungsadapter verwenden, um den Schukostecker an eine nicht geerdete Steckdose anzuschließen.*

Arc Trainer 425A zusammenbauen

WARNUNG: Beim Zusammenbau des Geräts äußerst vorsichtig vorgehen. Missachten dieser Anweisung kann Verletzungen verursachen.

ACHTUNG: Zum Zusammenbau des Geräts wird eine zweite Person benötigt.

Erforderliches Werkzeug

- Kreuzschlitzschraubendreher
- 7/32 Zoll-Inbusschlüssel (2 im Lieferumfang enthalten)
- 5/32-Zoll-Inbusschlüssel (im Lieferumfang enthalten)
- 9/16 Zoll-Gabelschlüssel

HINWEIS: *Die Wörter „links“ und „rechts“ werden entsprechend der Blickrichtung des Benutzers verwendet.*

1. **Vor dem Zusammenbau des Geräts alle Anweisungen lesen und verstehen.**

HINWEIS: *Jede Schrittnummer der Montageanleitung beschreibt die durchzuführende Aufgabe. Die mit Buchstaben gekennzeichneten Schritte im Anschluss an jede Schrittnummer beschreiben das erforderliche Verfahren. Erst dann mit Schritt 2 fortfahren, nachdem Sie die Montageanleitung vollständig gelesen haben.*

2. **Sicherstellen, dass Sie die richtige Lieferung erhalten haben.**

   A. Den Aufkleber am Karton prüfen und sicherstellen, dass Modellnummer und Netzspannung der Bestellung entsprechen.

3. **Inhalt der Sendung auspacken und überprüfen.**

   A. Die Kartonverpackung entfernen.

   B. Die Lackierung prüfen und sicherstellen, dass die bestellte Farbe geliefert wurde.

   C. Stellen Sie mit Hilfe des Aufklebers neben dem Netzeingang sicher, dass Sie ein Gerät mit der richtigen Netzspannung erhalten haben.

D. Die gelieferten Teile mit der folgenden Liste vergleichen. Jedes gelieferte Teil in dieser Liste abhaken (☑). Siehe Abbildung 1. Sollten Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an den Cybex-Kundendienst.

	Teil	Menge	Teilenummer	Beschreibung
☐	1	1	Verschiedene	Unterteil mit befestigten Abdeckungen
☐	2	1	Verschiedene	Baugruppe Konsole (im Karton)
☐	3	2	11090-405	Fußkappe (im Karton)
☐	4	1	NA	Befestigungsteile (im Karton)
☐	5	1	5425A-1	Bedienungsanleitung (im Karton)
☐	6	1	425A-396	Montageposter
☐	7	1	425A-395	Garantieerklärung
☐	8	1	425A-459	Abdeckung vorne
☐	9	1	425A-462	Abdeckung seitlich links oben
☐	10	1	425A-460	Abdeckung seitlich rechts oben
☐	11	1	425A-458	Abdeckung oben
☐	12	1	425A-206	Konsolenstützhalterung
☐	13	1	425A-208	Griff links
☐	14	1	425A-209	Griff rechts

NA bedeutet nicht anwendbar

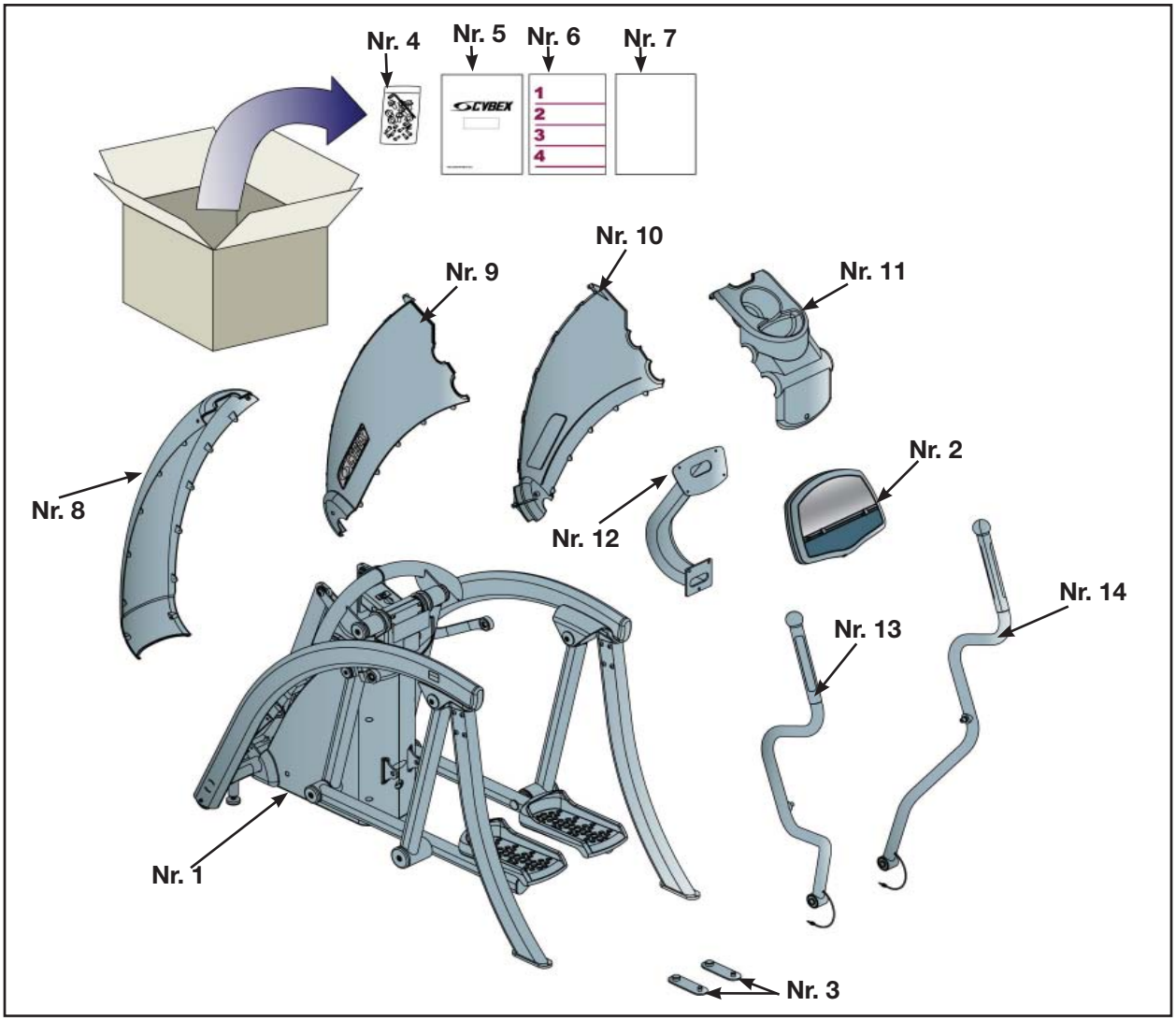


Abbildung 1

E. Jedes gelieferte Befestigungselement abhaken (☑). Siehe Abbildungen 2 und 3.

Teil	Menge	Teilenummer	Beschreibung
☐ 15	1	425A-449	Drehachse
☐ 16	1	YA000221	Schraubensicherung
☐ 17	7	HT542514	Kreutzschlitzschraube 8 x 0,625 schwarz
☐ 18	2	JC700412	Halbrundkopf-Inbusschraube 0,375-16 x 0,50
☐ 19	3	HC700415	Halbrundkopf-Inbusschraube 0,375-16 x 0,75
☐ 20	2	HC620414	Halbrundkopf-Inbusschraube 0,250-20 x 0,625
☐ 21	4	HX620420	Halbrundkopf-Inbusschraube 0,250-20 x 1,250
☐ 22	4	HS307400	Sicherungs-Unterlagsscheibe
☐ 23	2	HS347600	Unterlagsscheibe
☐ 24	2	425A-482	Abschlusskappe
☐ 25	2	HS307601	Unterlagsscheibe
☐ 26	1	BK030205	5/32 Zoll-Inbusschlüssel
☐ 27	2	BK030204	7/32-Zoll-Inbusschlüssel
☐ 28	2	600A-311	Abstandsstück

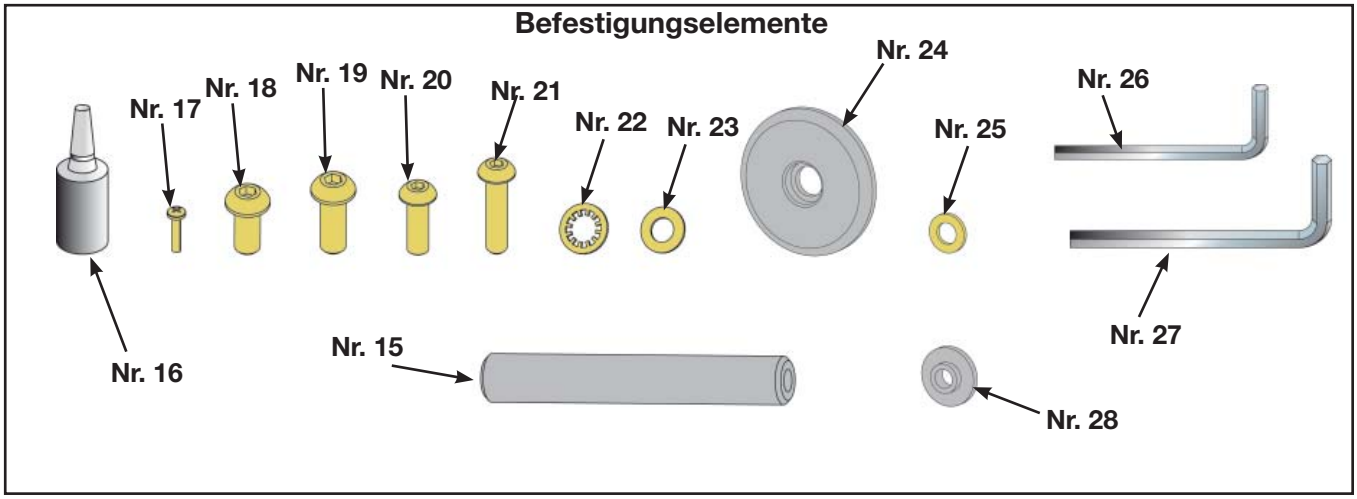


Abbildung 2

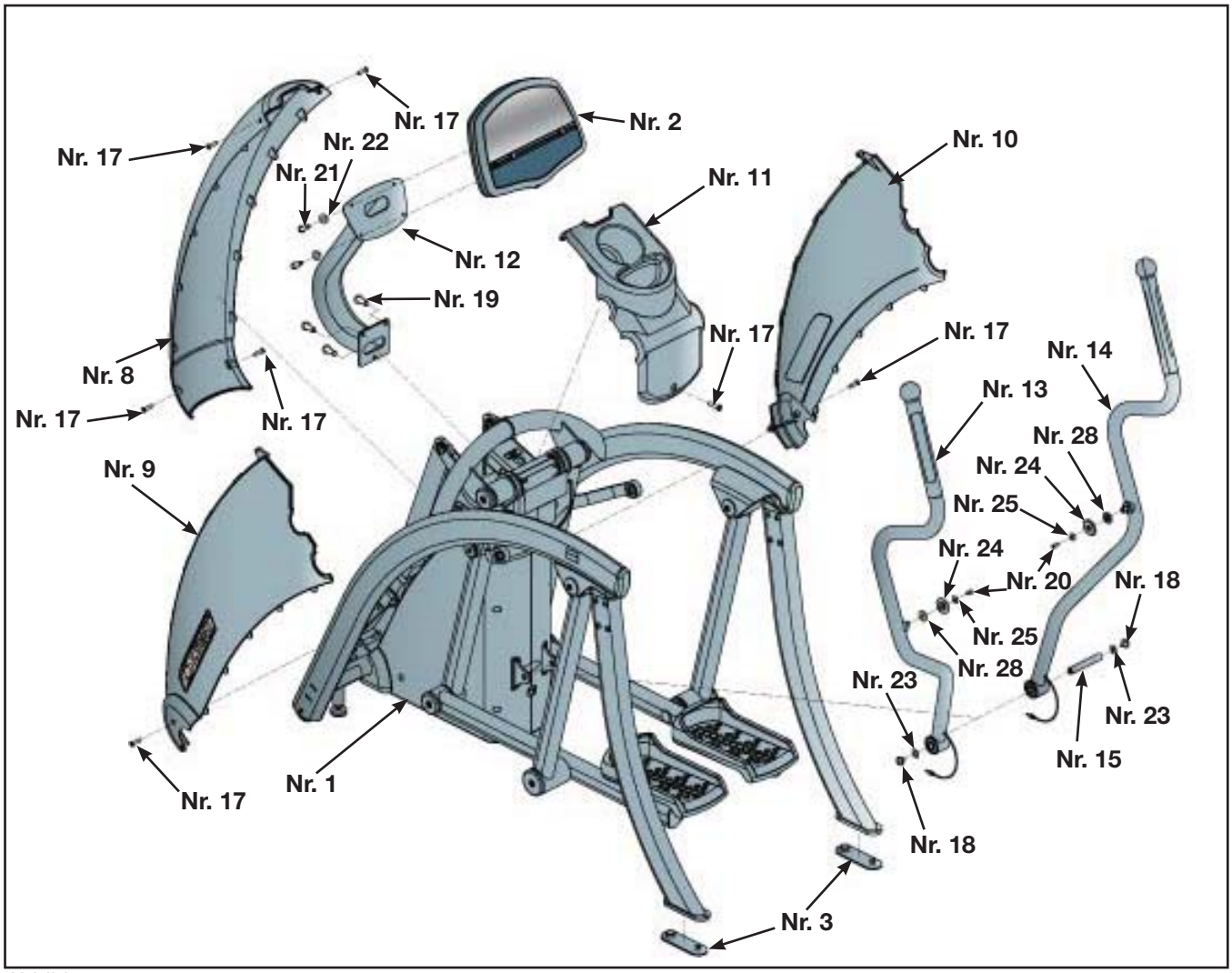

Nr. 17
Nr. 2
Nr. 17
Nr. 22
Nr. 21
Nr. 10
Nr. 11
Nr. 12
Nr. 19
Nr. 17
Nr. 17
Nr. 14
Nr. 8
Nr. 13
Nr. 17
Nr. 17
Nr. 28
Nr. 24
Nr. 9
Nr. 25
Nr. 24
Nr. 20
Nr. 18
Nr. 25
Nr. 28
Nr. 23
Nr. 23
Nr. 17
Nr. 1
Nr. 15
Nr. 18
Nr. 3

Abbildung 3

ACHTUNG: Zum Anheben, Transport und Zusammenbau des Geräts wird eine zweite Person benötigt. Beim Anheben schwerer Gegenstände stets entsprechende Hubmethoden verwenden.

4. Gerät anheben und zum Aufstellungsort transportieren.

A. Entfernen Sie sorgfältig die Abstandsbolzen und die Versandhalterungen. ***HINWEIS:*** *Die Verpackung noch auf den Verbindungsstangen belassen, um eine Beschädigung der Lackierung bei der Montage zu vermeiden.*

B. Zum Anheben und Transport des Geräts an den beabsichtigten Aufstellungsort wird eine zweite Person benötigt. Entsprechende Hubmethoden verwenden.

HINWEIS*: Falls Sie den Privatunterhaltungs-Monitor installieren, finden Sie entsprechende Anleitung auf der Seite 5-12.*

5. Kabel in der Konsolenstützhalterung installieren.

A. Machen Sie die Konsolenstützhalterung (Nr. 12) ausfindig.

B. Machen Sie die Konsolen- und Herzfrequenzkabel in der Rahmen-Baugruppe ausfindig.

C. Die Kabel in die Bodenplatte der Konsolenstützhalterung (Nr. 12) einfädeln, bis sie oben wieder austreten.

6. Bringen Sie die Konsolenstützhalterung an.

A. Die Konsolenstützhalterung (Nr. 12) und drei Halbrundkopf-Inbusschrauben 0,375-16 x 0,75 (Nr. 19) bereitlegen.

B. Die Konsolenstützhalterung (Nr. 12) am Hauptrahmen positionieren und jede der drei Halbrundkopf-Inbusschrauben 0,375-16 x 0,75 (Nr. 19) mit der Hand einschrauben. Siehe Abbildung 4.

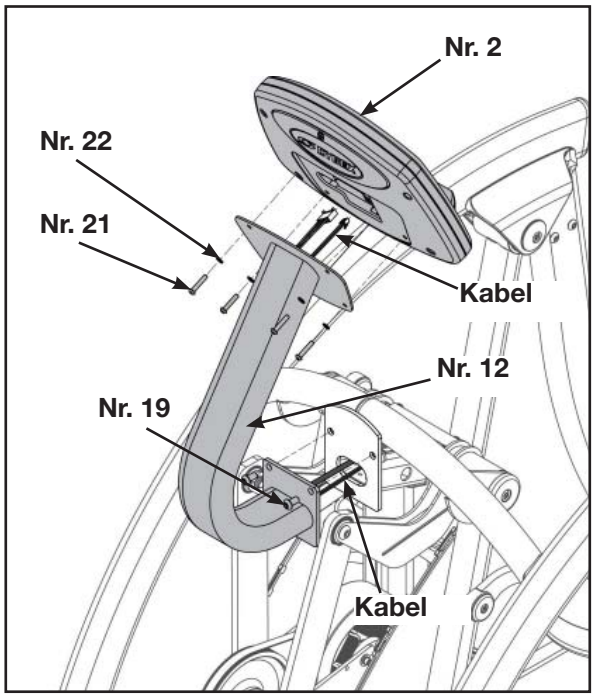


Abbildung 4

C. Die Schrauben 0,375-16 x 0,75 (Nr. 19) mit dem mitgelieferten 7/32-Zoll-Inbusschlüssel (Nr. 27) fest anziehen.

7. Konsolenbaugruppe anbringen.

A. Machen Sie die Konsolenbaugruppe (Nr. 2), vier Halbrundkopf-Inbusschrauben 0,250-20 x 1,250 (Nr. 21) und vier Sicherungs-Beilagscheiben (Nr. 22) ausfindig.

B. Stecken Sie die Konsolen- und Herzfrequenzkabel, welche oben aus der Konsolenstützhalterung (Nr. 12) herausragen, an der Konsole (Nr. 2) an. Siehe Abbildung 4.

C. Positionieren Sie die Konsolenbaugruppe (Nr. 2), und schrauben Sie mit der Hand jede der vier Halbrundkopf-Inbusschrauben 0,250-20 (Nr. 21) mit den vier Sicherungs-Beilagscheiben (Nr. 22) ein. Siehe Abbildung 4.

HINWEIS: *Überprüfen Sie, ob kein Kabel eingeklemmt wurde.*

D. Mit dem mitgelieferten 5/32-Zoll-Inbusschlüssel (Nr. 26) befestigen Sie die Konsole (Nr. 2) mit vier Sicherungs-Beilagscheiben (Nr. 22) und den vier Halbrundkopf-Inbusschrauben 0,250-20 x 1,250 (Nr. 21).

8. Bringen Sie die linke obere Abdeckung an.

A. Die linke obere Abdeckung (Nr. 9) ausfindig machen und eine Kreuzschlitzschraube 8 x 0,625 schwarz (Nr. 17) bereitlegen.

B. Die linke obere Abdeckung (Nr. 9) am Rahmen positionieren und mit der Hand die Kreuzschlitzschraube 8 x 0,625 schwarz (Nr. 17) anschrauben. Siehe Abbildung 5.

HINWEIS: *Sicherstellen, dass die Steckverbinder fest angebracht sind. Siehe Abbildung 5.*

C. Einen Kreuzschlitzschraubendreher verwenden und die Kreuzschlitzschraube 8 x 0,625 schwarz (Nr. 17) fest anziehen.

D. Die Schritte 8A bis 8C für die rechte obere Abdeckung wiederholen.

9. Obere Abdeckung anbringen.

A. Die obere Abdeckung (Nr. 11) ausfindig machen und eine Kreuzschlitzschraube 8 x 0,625 schwarz (Nr. 17) bereitlegen.

B. Die obere Abdeckung (Nr. 11) in der richtigen Position am Hauptrahmen positionieren und die Kreuzschlitzschraube 8 x 0,625 schwarz (Nr. 17) mit der Hand einschrauben. Siehe Abbildung 6.

C. Einen Kreuzschlitzschraubendreher verwenden und die Kreuzschlitzschraube 8 x 0,625 schwarz (Nr. 17) fest anziehen.

10. Vordere Abdeckung anbringen.

A. Die vordere Abdeckung (Nr. 8) ausfindig machen und eine Kreuzschlitzschraube 8 x 0,625 schwarz (Nr. 17) bereitlegen.

B. Die vordere Abdeckung (Nr. 8) in der richtigen Position am Hauptrahmen positionieren und die vier Kreuzschlitzschrauben 8 x 0,625 schwarz (Nr. 17) mit der Hand einschrauben. Siehe Abbildung 7.

C. Einen Kreuzschlitzschraubendreher verwenden und die vier Kreuzschlitzschrauben 8 x 0,625 schwarz (Nr. 17) fest anziehen.

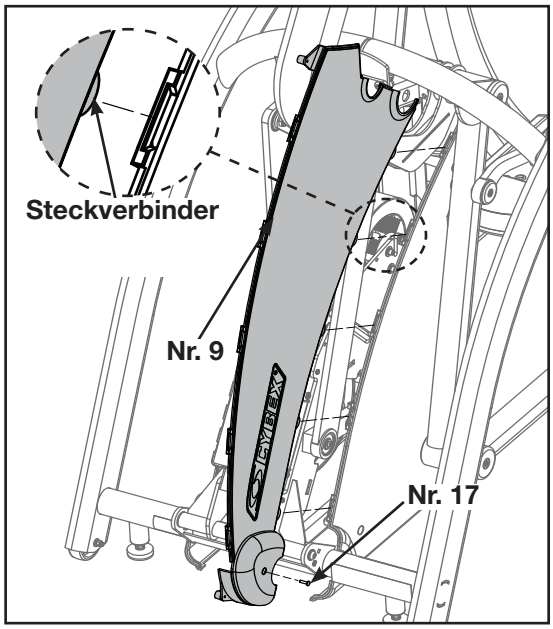


Abbildung 5

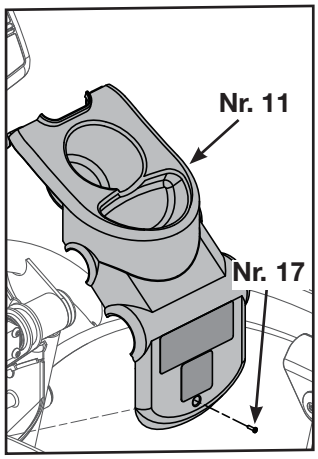


Abbildung 6

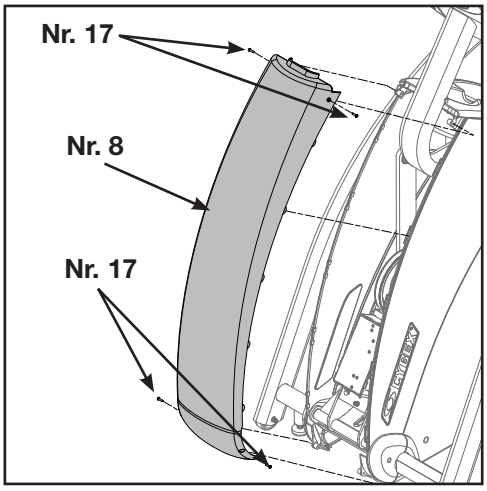


Abbildung 7

11. Griffe befestigen.

A. Machen Sie den rechten (Nr. 13) und den linken (Nr. 14) Griff, die Drehachse (Nr. 15), zwei Halbrundkopf-Inbusschrauben 0,375-16 x 0,50 (Nr. 18) und zwei Beilagscheiben (Nr. 23) ausfindig.

B. Stellen Sie den linken (Nr. 13) und rechten (Nr. 14) Griff senkrecht.

C. Positionieren Sie den rechten Griff (Nr. 14) so, dass er mit der Öffnung des Rahmens übereinstimmt. Siehe Abbildung 8.

D. Die Drehachse (Nr. 15) in die Öffnung des rechten Griffes (Nr. 14) einführen. Siehe Abbildung 8.

E. Positionieren Sie den linken Griff (Nr. 13) so, dass die Grifföffnungen mit der Öffnung des Rahmens übereinstimmen.

F. Die Drehachse (Nr. 15) durch die Öffnung drücken.

G. Loctite (Nr. 16) auf die Inbusschrauben und in die Schraubenbohrungen dieser Schrauben aufbringen.

H. Mit Hilfe der beiden mitgelieferten 7/32-Zoll-Inbusschlüssel (Nr. 27) befestigen Sie die Drehachse mit zwei Halbrundkopf-Inbusschrauben 0,375-16 x 0,50 (Nr. 18) und zwei Beilagscheiben (Nr. 23) an den Griffen. ***HINWEIS:*** *Die Griffe wackeln, wenn sie nicht fest angeschraubt werden.*

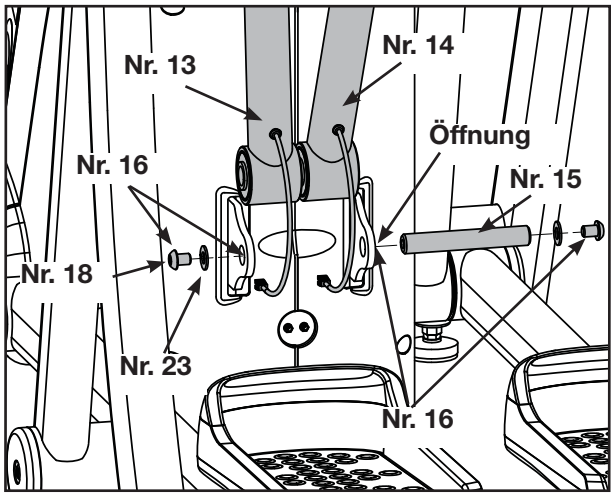


Abbildung 8

12. S-Verbindungen anbringen.

A. Die rechte S-Verbindungen am Hauptrahmen ausfindig machen. Siehe Abbildung 9.

B. Eine Halbrundkopf-Inbusschraube 0,250-20 x 0,625 (Nr. 20), eine Beilagscheibe (Nr. 25), eine Abschlusskappe (Nr. 24) und ein Abstandsstück (Nr. 28) bereitlegen.

C. Loctite (Nr. 16) auf die Inbusschraube und in die Schraubenbohrung dieser Schraube aufbringen. Siehe Abbildung 9.

D. Die rechte S-Verbindung anheben und mit dem mitgelieferten 5/32-Zoll-Inbusschlüssel (Nr. 26) mit Hilfe der im Schritt 12B bereit gelegten Halbrundkopf-Inbusschrauben (Nr. 20), eine Beilagscheibe (Nr. 25), eine Abschlusskappe (Nr. 24) und ein Abstandsstück (Nr. 28) bereitlegen die S-Verbindung am Handlauf befestigen. Siehe Abbildung 9.

E. Die Schritte 12A bis 12D für die linke Seite wiederholen.

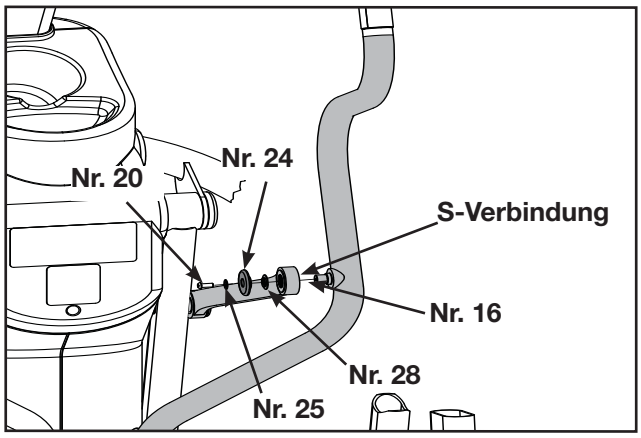


Abbildung 9

13. Kabel der Herzfrequenz-Handsensoren anschließen.

A. Stellen Sie fest, wo die Kabel der Herzfrequenz-Handsensoren aus dem rechten und linken Griff austreten.

B. Stecken Sie die Herzfrequenzkabel in die Stecker des Hauptrahmens. Siehe Abbildung 10.

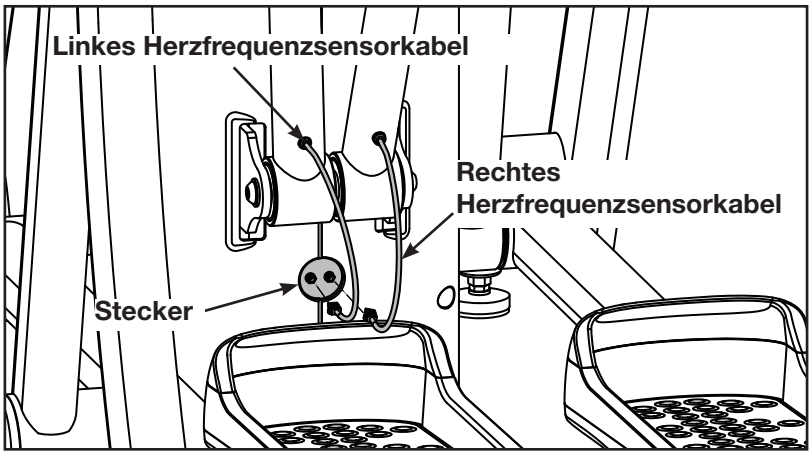


Abbildung 10

14. Anbringen der Fußkappen.

A. Eine Person hebt die Einheit an, während eine zweite Person ein Fußkappe (Nr. 3) an jeden der beiden hinteren Füße ansteckt. Siehe Abbildung 11.

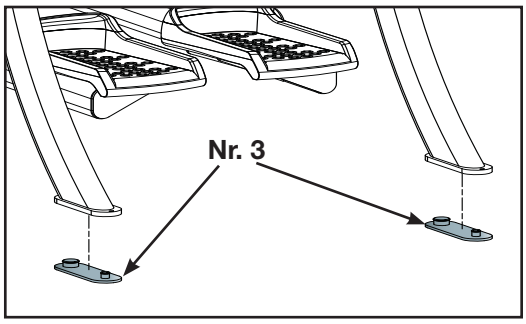


Abbildung 11

15. Gerät waagerecht ausrichten.

A. Sicherstellen, dass das Gerät auf einer waagrechten und ebenen Oberfläche steht. Andernfalls die Justierfüße mit einem 9/16-Zoll-Gabelschlüssel nach oben oder unten drehen. Siehe Abbildung 12.

16. Gerät visuell prüfen.

A. Entfernen Sie sorgfältig jedes Verpackungsmaterial von den Armen und der restlichen Einheit.

B. Das Gerät visuell prüfen, um sich des ordnungsgemäßen und vollständigen Zusammenbaus zu vergewissern.

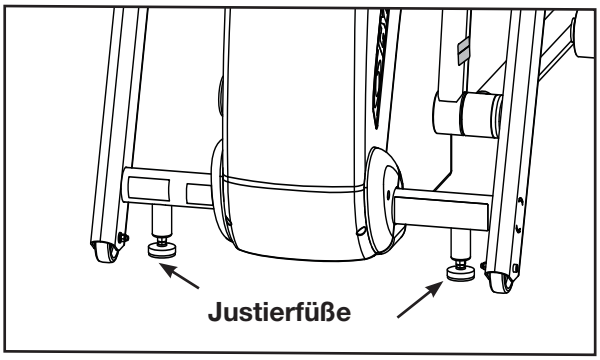


Abbildung 12

! WARNUNG: Vor Ausführung der folgenden Verfahren sicherstellen, dass alle Elektrikanforderungen entsprechend den technischen Daten am Beginn dieses Handbuchs und am Beginn dieses Kapitels erfüllt werden.

Funktionsprüfung

Folgen Sie folgenden Anweisungen, um den vollen Widerstand und den Steigungsbereich des Geräts zu überprüfen.

1. Das Netzkabel an eine Steckdose eines geerdeten Stromkreises anschließen. Siehe *Elektrikanforderungen* in diesem Kapitel. ***HINWEIS:*** *Das restliche Netzkabel aufwickeln und unter der Vorderseite des Geräts sicher verstauen.*

2. Das Bedienfeld leuchtet auf und befindet sich im *Standby-Modus*.

3. Beim Platzieren der Füße auf den Pedalen die Griffe umfassen, um die Stabilität zu verbessern.

4. Die Taste **Quick Start** drücken.

5. Mit dem Treten der Pedale beginnen.

6. Das Gerät über den gesamten Widerstandsbereich betreiben. Zunächst die Taste **Widerstand +** drücken, bis das Gerät die höchste Belastungsstufe erreicht (die Anzeige zeigt „80“ an). Drücken Sie dann die Taste **Widerstand -**, bis das Gerät die niedrigste Belastungsstufe erreicht (die Anzeige zeigt „0“ an). Die Widerstandsänderung ist beim Gehen spürbar.

HINWEIS: *Sobald das Gerät die eingestellte Steigung und den eingestellten Widerstand erreicht, hört die Anzeige zu blinken auf und bleibt dauernd angezeigt, um anzuzeigen, dass die gewünschten Einstellungen erreicht wurden.*

7. Das Gerät über den gesamten Steigungsbereich betreiben. Drücken Sie zunächst die Taste **Steigung** Λ , bis das Gerät die höchste Steigungseinstellung erreicht (die Anzeige zeigt „10“ an). Drücken Sie dann die Taste **Steigung** V, bis das Gerät die niedrigste Steigungseinstellung erreicht (die Anzeige zeigt „0“ an).

WARNUNG: Vor dem Absteigen warten, bis alle beweglichen Teile zum Stillstand gekommen sind.

8. Drücken Sie die Taste **Pause / Ende** zweimal, um die Steigungseinstellung wieder in die Ausgangseinstellung zu bringen, um die Anzeige der Trainingsbilanz zu beenden und die Anzeige wieder in den *Standby-Modus* zu versetzen.

9. Vor dem Absteigen vom Gerät warten, bis die Fußplatten zum Stillstand gekommen sind. Beim Absteigen vom Gerät die Griffe umfassen, um die Stabilität zu verbessern.

Einstellung von Betriebsoptionen

1. Zum Beenden des *Testmodus* müssen Sie die Taste **Pause / Ende** gedrückt halten. In der Anzeige erscheint „425A“.

HINWEIS: *Nach Änderung eines Wertes die Taste* **Eingabe** *drücken, um den Wert zu speichern. Nach dem Drücken von Eingabe erscheint in der Anzeige „updt“ (aktualisiert), um die Auswahl zu bestätigen.*

2. Die Taste **Gewicht** drücken, um Optionen auszuwählen, die jeweiligen Werte mit den Tasten ▲▼ ändern und **Eingabe** drücken, um die Auswahl zu speichern. Mit jedem Drücken der Taste **Gewicht** wird die nächste Datengruppe in der folgenden Reihenfolge angezeigt.

Einheiten - Auswahlmöglichkeiten sind „Eng“ (Englische) oder „Euro“ (metrische) Maßeinheiten. Die Standardeinstellung ist Englisch.

Netz: - Dies ist die Netzfrequenz der Stromversorgung der Einheit. Die Standardeinstellung beträgt 50 Hz für metrische Konsolen und 60 Hz für US / englische Konsolen. ***HINWEIS:*** *Bei Installation einer US / englischen Konsole und einer 50 Hz Netzfrequenz muss die Standardeinstellung von 60 Hz auf 50 Hz geändert werden.*

Abfragen - Mit dieser Taste wird die Datenabfrage ein- bzw. ausgeschaltet (außer wenn eine bestimmte Datentaste während des Trainings gedrückt wird). Diese Option ist standardmäßig eingeschaltet.

Def - Dies ist die Standarddauer für zeitbasierte Programme, wenn die **Zeit** nicht vom Benutzer geändert wird. Zum Beispiel kann die eingestellte Trainingsdauer durch Drücken von **Zeit** verringert oder bis zum eingestellten Höchstwert für die Zeit (**Max**) erhöht werden. Die Auswahlmöglichkeiten (in Minuten) sind: 20, 30, 40, 50 und 60. Die Standardeinstellung ist 20.

Max - Dies ist die maximale Betriebsdauer des Geräts pro Benutzer. Die Trainingsdauer eines Benutzers kann begrenzt werden; bei Auswahl von „none“ (keine) wird keine Zeitbegrenzung verwendet. Die Auswahlmöglichkeiten (in Minuten) sind: 20, 30, 40, 50, 60, 90, 120 und „none“ (keine Zeitbegrenzung). Die Standardeinstellung ist 60.

Stillstand (oder Trainingsbilanz): - Dieser Wert bestimmt, wie lange das Gerät die aktuellen Trainingsdaten während einer Pause / Unterbrechung des Trainings bzw. nach dem Training speichert und anzeigt. Die Auswahlmöglichkeiten sind: 20 Sekunden; 30 Sekunden; 40 Sekunden; 1 Minute und 5 Minuten. Die Standardeinstellung ist 20 Sekunden.

PD (Presence Detect - Präsenz-Erkennung) - Dieser Wert bestimmt, wie lange das Gerät das Programm nicht unterbricht, wenn der Benutzer sich nicht mehr bewegt oder von den Pedalen heruntersteigt. Die Zeitoptionen liegen zwischen 5 und 60 Sekunden. Die Standardeinstellung ist 5 Sekunden. ***HINWEIS:*** *In Kapitel 3 finden Sie Einzelheiten zur Präsenz-Erkennung.*

3. Zum Beenden des *Testmodus* die Taste **Pause / Ende** einmal drücken.

Das Gerät ist nun betriebsbereit. Anweisungen zur Bedienung des Geräts sind im Kapitel *Bedienung* zu finden.

6 - Kundendienst

Kontaktinformationen

Das Telefon ist von Montag bis Freitag zwischen 8.30 h und 18.00 h amerikanischer Ostküstenzeit besetzt.

Cybex-Kunden in den USA können den Kundendienst unter **888 462 9239** gebührenfrei anrufen.

Cybex-Kunden außerhalb der USA erreichen den Cybex-Kundendienst telefonisch unter **+1 508 533 4300** oder per Fax unter **+1 508 533 5183.**

Weitere Informationen sind im Internet unter www.cybexinternational.com oder per E-Mail unter techhelp@cybexintl.com erhältlich.

Serienummer und Netzspannung

Die Serienummer und die Netzspannung sind an der Vorderseite des Geräts zu finden. Siehe Abbildung 1. Die Serienummer und Netzspannung notieren und bei Anfragen an den Cybex Kundendienst bereithalten.

Serienummer_____Netzspannung_____

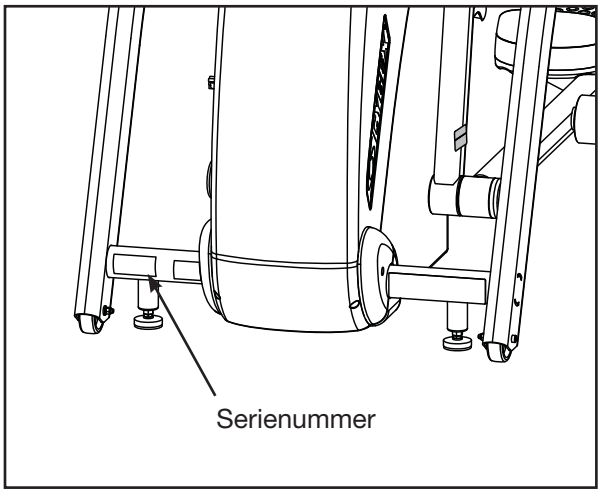


Abbildung 1

Rückgabegenehmigung (RMA)

Die Rückgaberegelung (RMA - Return Material Authorization) regelt das Verfahren bei Rückgabe von Material (Austausch, Reparatur oder Gutschriften). Es gewährleistet, dass zurückgegebenes Material korrekt gehandhabt und analysiert wird. Befolgen Sie bitte genau diese Regeln.

Wenden Sie sich für alle Garantieangelegenheiten an Ihren Cybex-Vertragshändler. Ihr Vertragshändler wird bei Bedarf eine RMA-Nummer von Cybex anfordern. Defekte Teile oder Geräte werden von Cybex nur mit gültiger RMA-Nummer und einem ARS-Etikett (Automated Return Service) akzeptiert.

1. Rufen Sie die auf Seite 6-1 angegebene Kundendienst-Hotline an, um ein defektes Teil zurückzugeben.

2. Beschreiben Sie dem Techniker detailliert, welches Problem vorliegt oder welchen Defekt das Teil, das Sie zurückgeben möchten, aufweist.

3. Geben Sie das Modell und die Seriennummer an. *Die Seriennummer ist an der Vorderseite des Geräts wie in Abbildung 1 dargestellt zu finden.* Die Seriennummer beginnt mit einem Buchstaben, zum Beispiel: R09-101331100.

4. Der Cybex-Techniker kann Sie dazu auffordern, das/die betreffende(n) Teil(e) zur Überprüfung bzw. Reparatur und Austausch an Cybex zurückzusenden. Der Techniker stellt Ihnen dann eine RMA-Nummer aus und sendet Ihnen ein ARS-Etikett. ARS-Etikett und RMA-Nummer müssen gut sichtbar außen am Versandpaket, das das/die zurückzusendende(n) Teil(e) enthält, angebracht werden. Legen Sie dem Paket außerdem eine Beschreibung des Problems, die Seriennummer des Geräts sowie den Namen und die Anschrift des Eigentümers bei.

5. Senden Sie das Paket per UPS an Cybex.
Attn: Kundendienstabteilung
Cybex International, Inc.
1975 24th Avenue SW
Owatonna, MN 55060 USA

HINWEIS: *Waren, die nicht mit einer RMA-Nummer außen am Paket gekennzeichnet sind bzw. nicht frachtfrei versandt wurden, werden von Cybex nicht angenommen.*

Beschädigte Teile

Waren, die beim Transport beschädigt wurden, sollten nicht für eine Gutschrift zurückgegeben werden. Für Transportschäden ist die Speditionsfirma (UPS, Federal Express, Transportunternehmen usw.) verantwortlich.

Offensichtliche Schäden - Beim Empfang der Sendung alle Kartons sorgfältig überprüfen. Alle sichtbaren Schäden müssen auf dem Lieferschein vermerkt und vom Spediteur gegengezeichnet werden. Andernfalls kommt der Spediteur nicht für einen Schaden auf. Die erforderlichen Dokumente für eine solche Schadensmeldung sind beim Spediteur erhältlich.

Verborgene Schäden - Schäden, die bei der Warenannahme nicht sichtbar waren und später entdeckt wurden, müssen dem Spediteur unverzüglich gemeldet werden. Nachdem ein solcher Schaden bemerkt wurde, muss der Spediteur innerhalb von 10 Tagen nach dem Lieferdatum schriftlich oder telefonisch benachrichtigt werden, um eine Inspektion durchzuführen. Alle Versand- und Verpackungsmaterialien aufbewahren; sie werden für die Inspektion benötigt. Der Spediteur übergibt Ihnen einen Inspektionsbericht und die erforderlichen Formulare, die für eine Schadensmeldung bei verborgenen Schäden erforderlich sind. Für verborgene Schäden ist der Spediteur verantwortlich.

Bestellinformationen

Bestellungen per Fax an +1-508-533-5183. Kundendienstvertreter sind telefonisch unter **888 462 9239** (für Kunden in den USA) oder **+1 508 533 4300** (für Kunden außerhalb der USA) erreichbar.

⚠ VORSICHT

Nur Austauschteile von Cybex bei der Wartung verwenden. Das Nichteinhalten kann zu ernsten Verletzungen führen.

Die Garantie von Cybex verfällt bei Verwendung von Austauschteilen anderen als Originalteilen von Cybex.

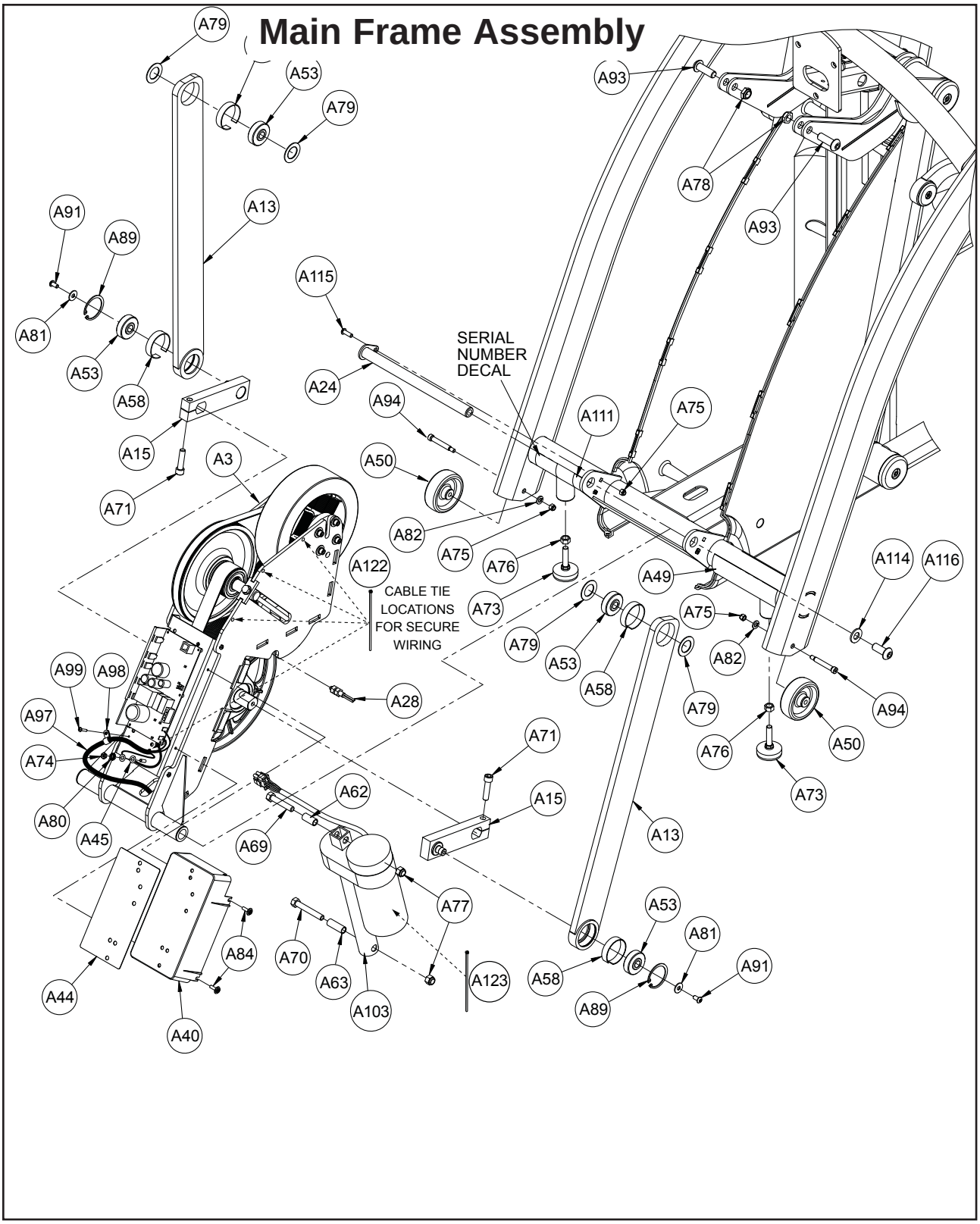
Main Assembly

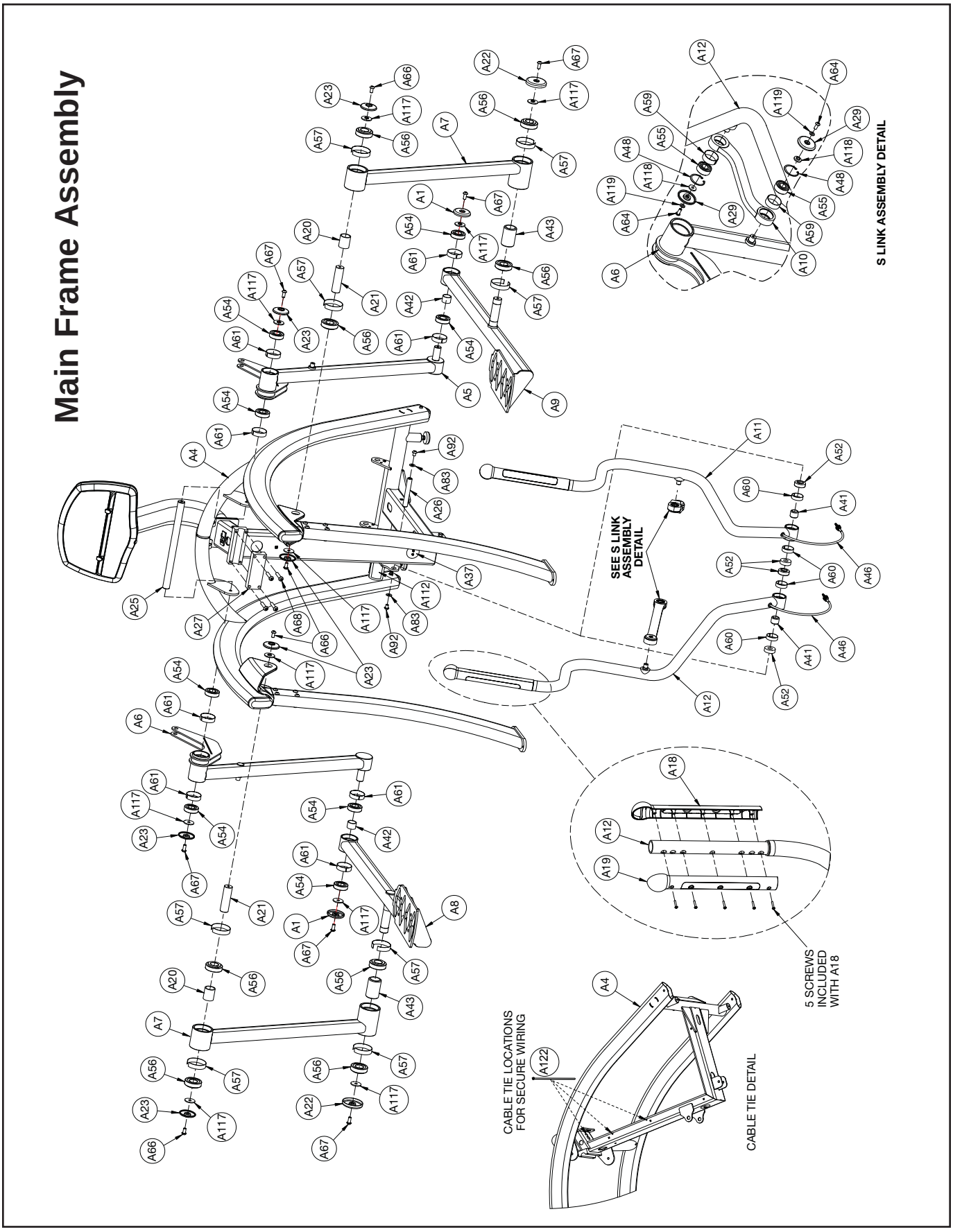
ITEM	QTY	PART NO.	DESCRIPTION
A1	2	425A-483	END CAP
A2	2	12090-322	FOOT PAD
A3	1	425A-101	DRIVE FRAME ASSEMBLY
A4	1	425A-200	MAIN FRAME
A5	1	425A-201	FRONT LEG RH
A6	1	425A-202	FRONT LEG LH
A7	2	425A-203	REAR LEG
A8	1	425A-204	FOOT BAR LH
A9	1	425A-205	FOOT BAR RH
A10	2	425A-207	S LINK
A11	1	425A-208	INPUT HANDLE RH
A12	1	425A-209	INPUT HANDLE LH
A13	2	425A-210	DRIVE LINK
A14	2	425A-212	REAR LEG
A15	2	425A-319	ASSY, CRANK ARM
A16	2	425A-359	FOOT PLATE
A17	2	425A-360	TOE CAP
A18	2	425A-378	GRIP, CHR, FRONT
A19	2	425A-379	GRIP, CHR, BACK
A20	2	425A-487	TUBE, SPACER
A21	2	425A-444	PIN, PIVOT
A22	2	425A-484	END CAP
A23	6	425A-485	END CAP
A24	1	425A-216	SHAFT, DRIVE PIVOT
A25	1	425A-448	PIN, PIVOT
A26	1	425A-449	PIVOT SHAFT
A27	1	425A-450	BLOCK, CLAMP
A28	1	425A-451	MAGNETIC SENSOR
A29	4	425A-482	END CAP
A30	1	425A-457	BRACKET COVER
A31	1	425A-458	COVER, TOP
A32	1	425A-459	COVER FRONT
A33	1	425A-460	COVER SIDE UPPER RIGHT
A34	1	425A-461	COVER SIDE LOWER RIGHT
A35	1	425A-462	COVER SIDE UPPER LEFT
A36	1	425A-463	COVER SIDE LOWER LEFT
A37	1	425A-465	INSERT, PLASTIC 1.75 OD
A38	4	425A-468	RETAINER
A39	2	425A-469	DECAL, CYBEX
A40	1	425A-470	COVER, LCB
A41	2	425A-489	SPACER
A42	2	425A-488	SPACER
A43	2	425A-486	SPACER
A44	1	425A-479	DECAL, LCB COVER
A45	1	610A-104	CABLE,CHR CHASSIS GND
A46	2	AW-19615	CABLE, 425A, CHR GRIP
A47	1	AW-19616	HARNESS, 425A CHR, FRAME
A48	4	BR030225	RETAINING RING 1.438 INTERNAL
A49	1	CM000240	DECAL, DISCONNECT POWER 7 LANGUAGES
A50	2	CW-17231	WHEEL, TENSIONER
A51	1	EC-19978	SENSOR, WHR AND CHR COMBO
A52	4	FB030232	BEARING, RADIAL 17 mm EXTENDED RACE
A53	4	FB030244	BEARING, RADIAL BALL .50 ID X 1.688 OD
A54	8	FB030247	BEARING, RADIAL 25MM EXTENDED RACE
A55	4	FB030248	BEARING, SPHERICAL 15MM
A56	8	FB030253	BEARING, RADIAL 30 MM EXTENDED RACE
A57	8	FC030003	TOLERANCE RING
A58	4	FC030004	TOLERANCE RING 42 `(1.653) ID
A59	4	FC030005	TOLERANCE RING 1.378 ID
A60	4	FC030006	TOLERANCE RING 1.575 ID
A61	8	FC030007	TOLERANCE RING 2.047 ID
A62	1	FT-17242	SLEEVE, ELEVATION MOUNTING, TOP
A63	1	FT-17243	SLEEVE, ELEVATION MOUNTING, BOTTOM
A64	4	HC620414	BHSCS .250-20 X .625
A65			REMOVED 3/07
A66	23	HC700415	BHSCS .375-16 X .75
A67	6	HC700416	BHSCS .375-16 X .875
A68	4	HC700426	BHSCS .375-16 X 2.00
A69	1	HC701226	BOLT, HHCS .375-16 x 2.0
A70	1	HC701230	SCREW, HHCS .375-16 x 2.50
A71	2	HC702822	SHCS .375-16 X 1.50
A72	11	HF540200	GROMMET, NYLON
A73	2	HG700022	LEVELING GLIDE, .375-16
A74	1	HN586300	NUT, K-LOCK 10-32 ZINC PLATED
A75	3	HN624901	LOCKNUT, .250-20 NYLON BLK ZN
A76	2	HN704000	HEX NUT .375-16
A77	2	HN704902	LOCKNUT, .375-16 NYLON
A78	2	HN784901	NYLON LOCKNUT .500-13 THIN
A79	4	HS008006	WASHER NYL .908 1.500 .050
A80	1	HS047300	LOCKWASHER, EXTERNAL NO. 10
A81	2	HS307600	WASHER SAE .250
A82	2	HS328300	LOCKWASHER SPLIT .312
A83	2	HS347600	WASHER, SAE .375
A84	2	HT102214	PHIL, HEX, WASHER HD, TYPE 23, 10-24
A85			REMOVED 3/07
A86	19	HT542514	PN HD PHIL SC # 8 X .625 BLK
A87	8	HT552512	PAN HD PHIL HD SELF TAPPING, 8-16 x .50 TYPE WB
A88	8	HT582510	TAP SC NO 10 X .375 PN HD PHIL
A89	2	HX-17143	RING RETAINING, INTERNAL, .500-168
A90			REMOVED 3/07
A91	2	JC620412	BHSCS .250-20 X .50
A92	2	JC700412	BHSCS .375-16 X .50
A93	2	JC780422	BHSCS .500-13 X 1.50
A94	2	JD623324	BOLT, SHOULDER .312 x 1.75 .250-20 UNC
A95	2	PP130004	INSERT, DOMED PLASTIC
A96	1	YD000027	TAPE, DOUBLE BACK .75 X 2.00
A97	1	AW-19624	POWER CORD 115V
A97	1	AW-19625	POWER CORD 230V
A97	1	AW-19626	POWER CORD 230V
A97	1	AW-19627	POWER CORD 100V
A98	1	HX-19841	CLAMP, STRAIN RELIEF .250 ID
A98	1	HX-19842	CLAMP, STRAIN RELIEF .313 ID
A99	1	HT552510	SCREW
A100	1	425A-206	CONSOLE MOUNT
A101	4	HS307400	LOCKWASHER INT TOOTH .250 SS
A102	4	HX620420	BHSCS .250-20 X 1.250
A103	1	MR-19609	MOTER EVEVATION 115V
A103	1	MR-19610	MOTOR ELEVATION 230V
A104	1	425A-395	WARRANTY SHEET (NOT SHOWN)
A105	1	425A-396	INSTALLATION POSTER (NOT SHOWN)
A106	1	5425A-4	OWNER'S MANUAL (NOT SHOWN)
A107	1	425A-495-X*	WARNING DECAL
A108	1	DE-17218-X*	HEART RATE ZONE DECAL
A109	4	DE-17219-X*	CAUTION DECAL
A110	1	DE-17266	UL DOMESTIC DECAL (NOT SHOWN)
A111	1	425A-494	ETL LABEL
A111	1	CM000242	CE DECAL
A112	1	CM000241	FCC DECAL
A113	1	HN625200	REMOVED 4/07
A114	1	HS387700	WASHER, SAE .500
A115	1	JC780420	BHSCS .250-20 X .75
A116	1	HC622815	BHSCS .500-13 X 1.25
A117	10	425A-481	SPACER
A118	4	600A-311	SPACER
A119	4	HS307601	WASHER, FLAT .281ID X .500OD X .062
A120	1	600A-362	BIOSIG PATENT LABEL
A121	1	630A-351	WEEE SYMBOL DECAL
A122	7	EW000028	CABLE TIE
A123	1	EW000029	CABLE TIE

Customer Service

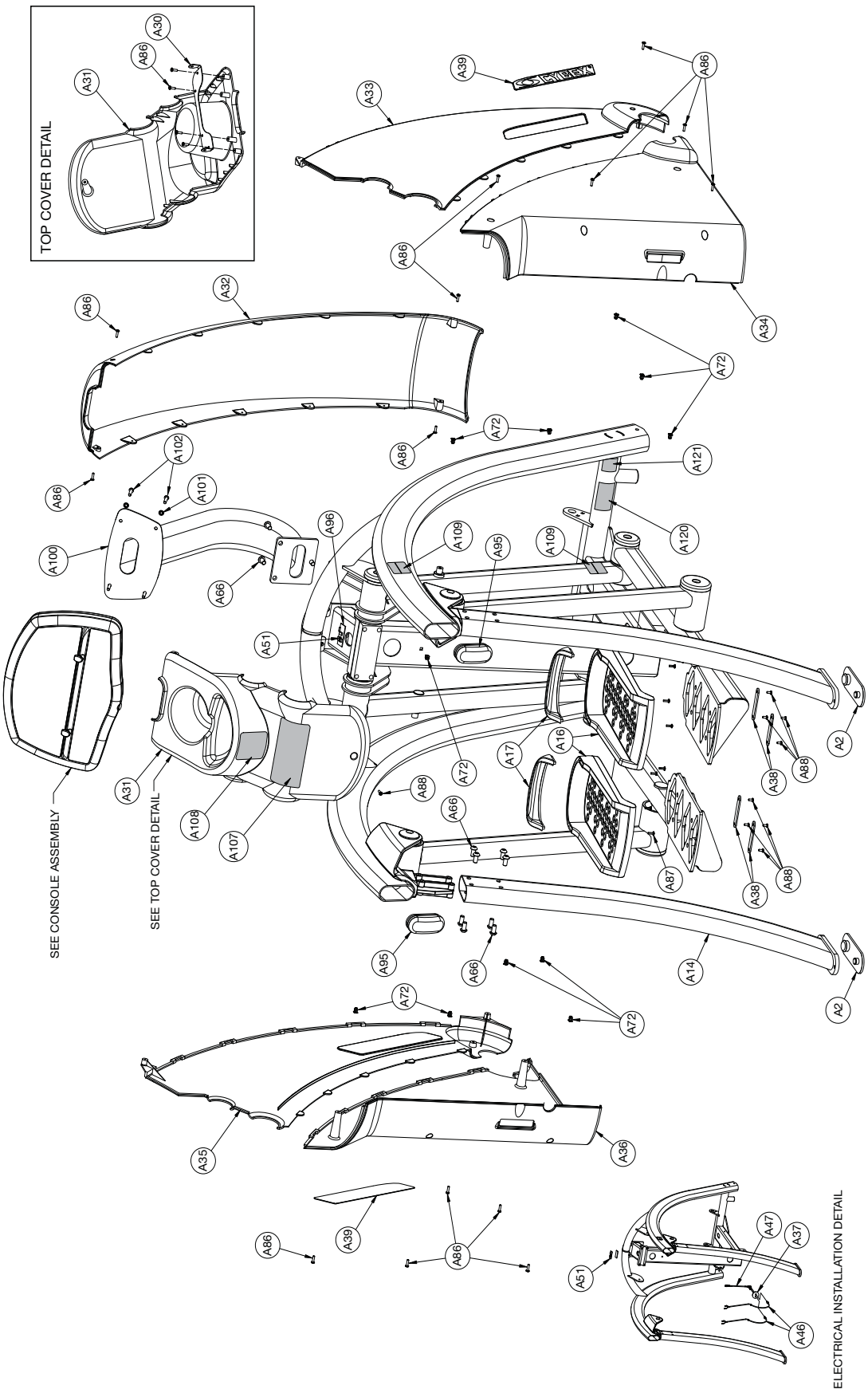
***Language Key**

1-German 2-French 3-Spanish 4-English 6-Japanese 7-Swedish 8-Russian


Main Frame Assembly
A79
A53
A79
A93
A78
A93
A91
A89
A13
A115
A81
A53
A58
A24
SERIAL
NUMBER
DECAL
A94
A111
A75
A15
A3
A50
A71
A82
A75
A76
A49
A114
A116
A122
CABLE TIE
LOCATIONS
FOR SECURE
WIRING
A73
A79
A53
A58
A75
A82
A79
A94
A99
A98
A28
A50
A76
A97
A74
A71
A73
A15
A62
A80
A45
A69
A13
A77
A53
A81
A84
A70
A63
A123
A58
A91
A89
A44
A103
A40


Main Frame Assembly
S LINK ASSEMBLY DETAIL
SEE S LINK ASSEMBLY DETAIL
5 SCREWS INCLUDED WITH A18
CABLE TIE LOCATIONS FOR SECURE WIRING
CABLE TIE DETAIL

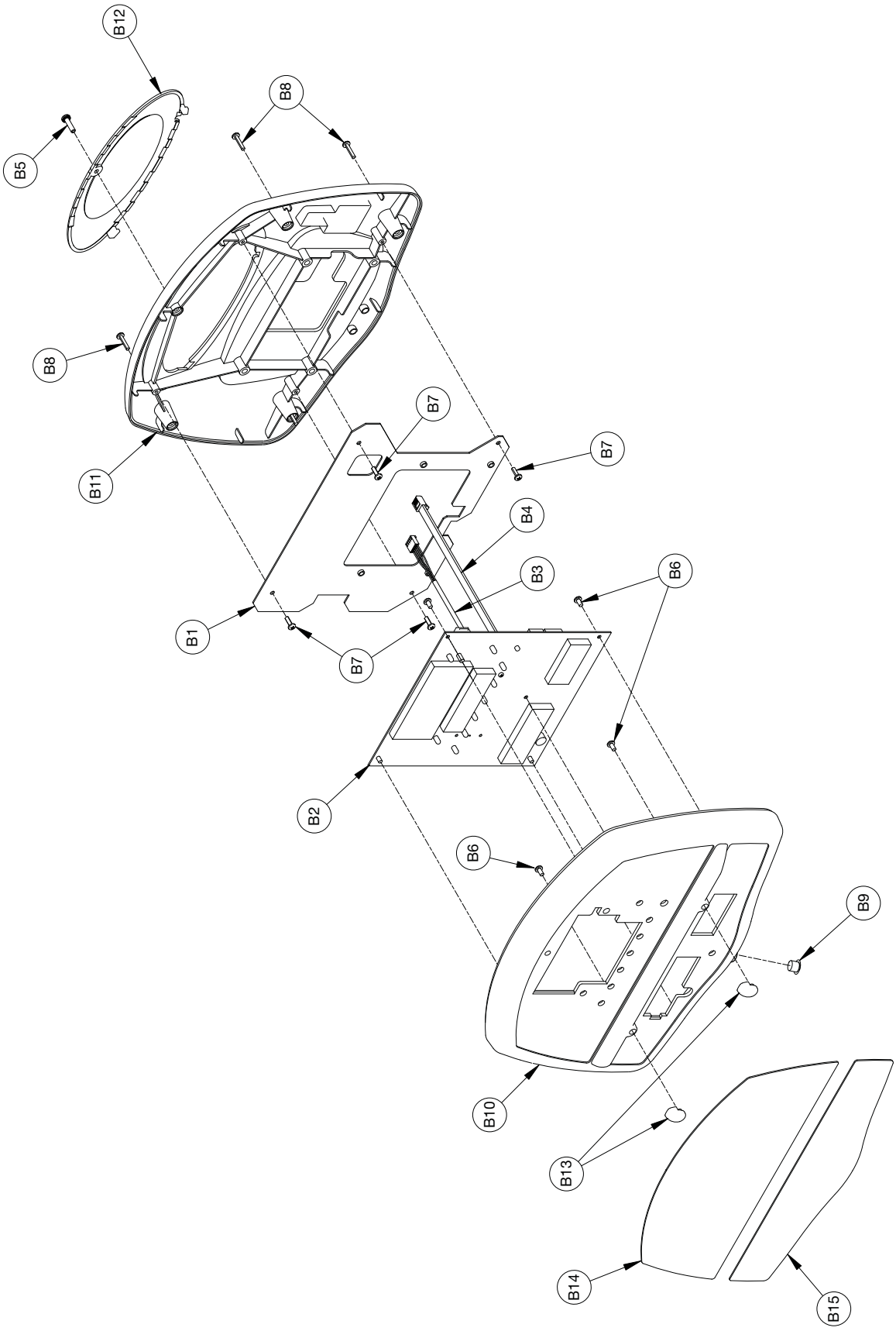
Main Frame Assembly



Console Assembly

ITEM	QTY	PART NO.	DESCRIPTION
B1	1	610A-396	PLATE, CONSOLE MOUNTING
B2	1	AD-21513-Q	PCA, 425A MAIN DISPLAY
B3	1	AW-19617	HARNESS, 425A HR CONSOLE
B4	1	AW-19619	CABLE, 425A CONSOLE RJ45
B5	1	HJ582515	SCREW, SEMS, 10-32 X .75 PHIL PAN, BLK ZINC
B6	7	HT552509	SCREW, TAP 8-16 x .31 PLASTITE
B7	4	HT552512	PAN HD PHIL HD SELF TAPPING, 8-16 x .50 TYPE WB
B8	4	HT552515	PAN HD PHIL HD SELF TAPPING, 8-16 x .75, TYPE WB BLACK
B9	1	PP080207	INSERT, PLASTIC .437 DIA 11 GA
B10	1	PP620003	CONSOLE, FRONT PLASTIC
B11	1	PP620004	CONSOLE, REAR PLASTIC
B12	1	PP620005	COVER, CONSOLE BATTERY DOOR
B13	2	PP620006	TAB, BOOK HOLDER
B14	1	SW-21556-X*	MEMBRANE, 425A TOP
B15	1	SW-21557-4	MEMBRANE, 425A BTM W/O AV
B15	1	SW-21558-X*	MEMBRANE, 425A BTM W AV

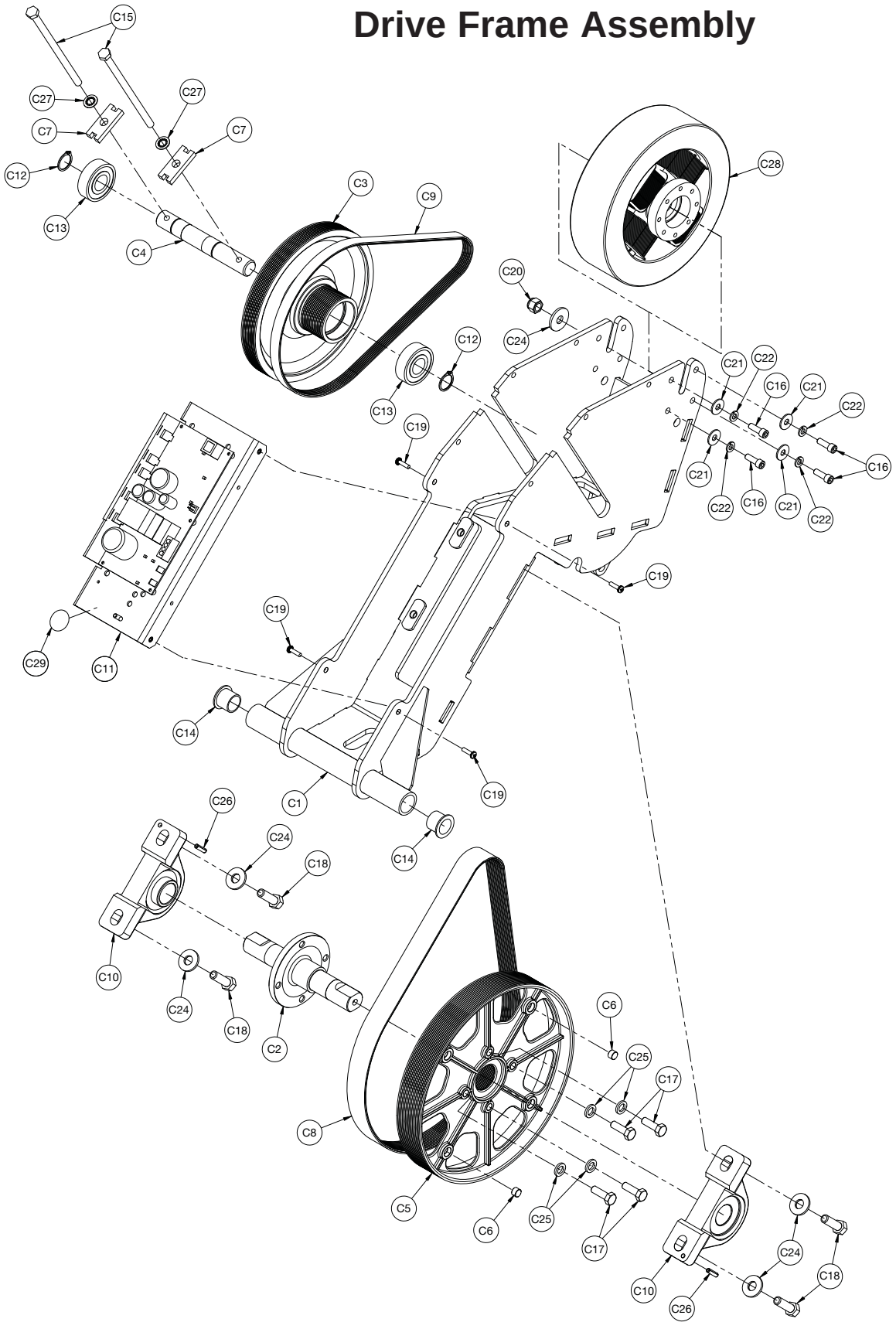
Console Assembly



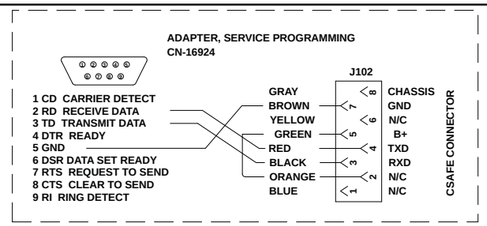
Drive Frame Assembly

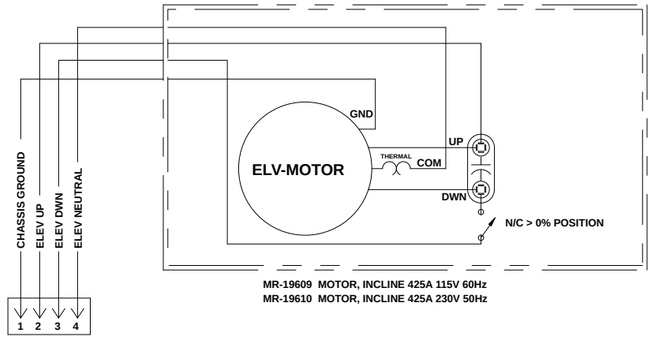
ITEM	QTY	PART NO.	DESCRIPTION
C1	1	425A-211	W BOX
C2	1	425A-313	SHAFT
C3	1	425A-320	PULLEY, SECONDARY DRIVE
C4	1	425A-322	SHAFT, SECONDARY DRIVE
C5	1	425A-337	PULLEY, PRIMARY DRIVE
C6	2	425A-364	MAGNET
C7	2	425A-373	ADJUSTER, BELT TENSION
C8	1	425A-455	BELT, PRIMARY DRIVE
C9	1	425A-456	BELT, SECONDARY DRIVE
C10	2	600A-340	BEARING, 1.00 INCH PILLOW BLOCK
C11	1	AD-19612	PCA, 425A CONTROLLER
C12	2	BR030227	RETAINING RING, 20 MM EXTERNAL
C13	2	FB030254	RADIAL BEARING 20 MM
C14	2	FB130212	BUSHING, FLANGE .75 ID x .875 OD x .75 LG
C15	2	HC321258	SCREW, HEX HEAD CAP .312-18 x 6.000
C16	4	HC622815	SHCS .250-20 X .750
C17	4	HC661217	HX HD CAP SCREW .312-18 X 1.00
C18	4	HC701220	BOLT, HHCS .375-16 x 1.25
C19	4	HJ582515	SCREW, SEMS 10-32 x .75 PHIL PAN, BLACK ZINC
C20	1	HN704901	LOCKNUT, .375-16 NYLON
C21	4	HS307600	WASHER SAE .250
C22	4	HS308300	SPLIT LOCKWASHER .250
C23		HS347600	WASHER, SAE .375 REMOVED 3-22-10
C24	5	HS347700	WASHER, USS .375
C25	4	HS760100	SPRING RETAINING WASHER
C26	2	HX-17023	PIN, SPRING .1875 x .75 LG, TYPE 420
C27	2	HS328300	LOCKWASHER INT TOOTH .312
C28	1	MR-19541	ASSEMBLY, ECB (SINGLE ROW BEARING)
C29	1	CM000237	LABEL, SAFETY GROUND

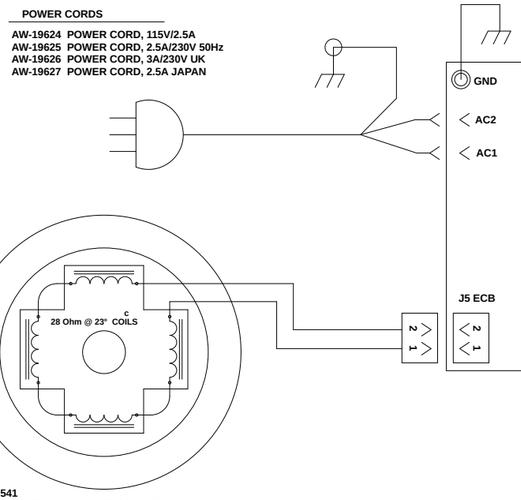
Drive Frame Assembly

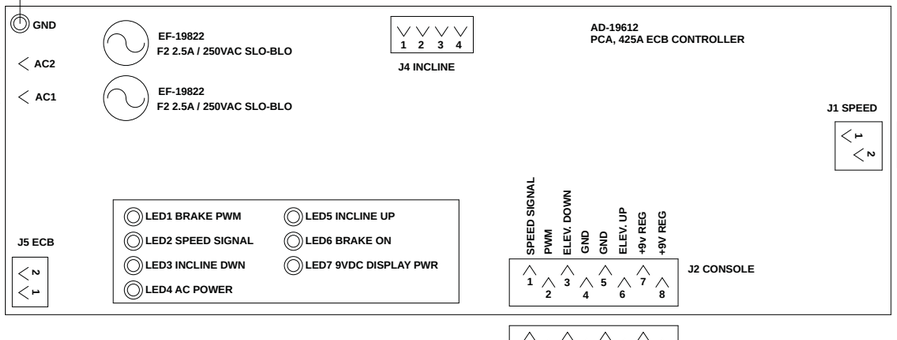


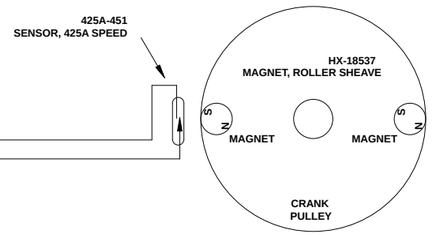
This page intentionally left blank

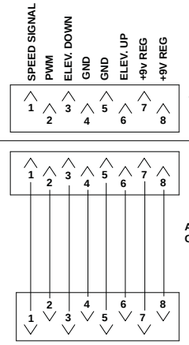


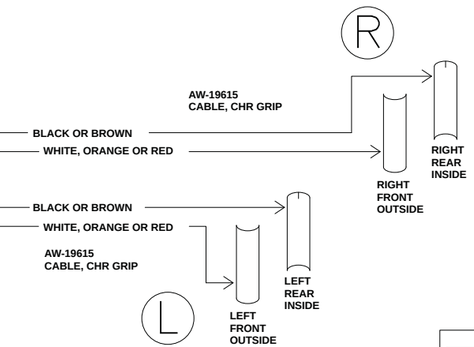


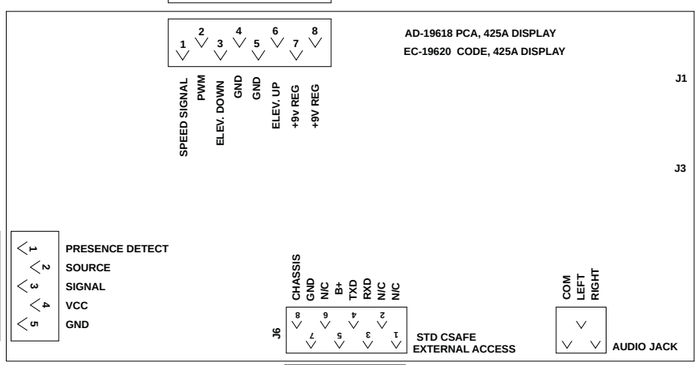


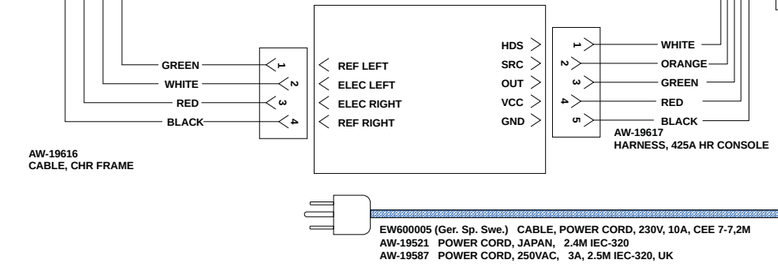


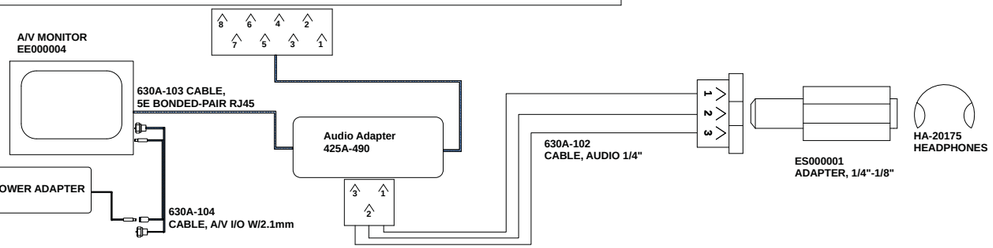












SCHEMATIC INTENDED TO BE AN ELECTRICAL REPRESENTATION OF THE ARC SYSTEM. MECHANICAL IMPLEMENTATION OR REPRESENTATION MAY VARY.
THE ARC USES INTERNATIONAL POWER COLOR CODES.
BLUE=NEUTRAL, BROWN=HOT, GREEN/YLW=GND

10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183
www.cybexinternational.com • Techhelp@cybexintl.com•techpubs@cybexintl.com